



Beleid gezonde kinderopvang 2024



Wij werken aan
Gezonde Kinderopvang



Inhoud

• Inleiding Algemeen	1
○ Gezond voedingsaanbod uitleg schijf van vijf	2
○ Vaste en rustige eetmomenten en regels aan tafel	3
○ Allergieën of andere individuele afspraken/traktaties en festiviteiten	4
○ Ontbijt en binnenkomst in de ochtend KDV en VSO	5
○ Afspraken dagritme KDV 0 tot 1 jaar	6
○ Afspraken dagritme KDV 1 tot 2 jaar	7
○ Afspraken dagritme KDV 2 tot 4 jaar	8
○ Afspraken dagritme BSO 4 tot 12 jaar	10
○ Kookactiviteiten BSO	12
• Tabel gemiddelde hoeveelheden	13
○ Voedingsschema overzicht	14
• Bewegingsaanbod	15
○ Beweegschema	
○ Tips voor ouders	17
Update; 2024	18

Inleiding

Het beleid gezonde kinderopvang kinderWORLD.

Is in 2020 tot stand gekomen door het advies van het voedingscentrum en daarnaast door keuzes die zijn gemaakt in overleg met de pedagogisch medewerkers, oudercommissie en daarnaast met het adviesrecht aan alle ouders. De keuzes zijn gemaakt op basis van gezonde keuzes vanuit het voedingscentrum en het werken in de praktijk. Bij kinderWORLD vinden wij het belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan gezond eten, drinken en voldoende beweging. Gezonde gewoonten aanleren is gemakkelijker dan later iets ongezonds afleren. Dat geldt ook voor gezonde voedingsgewoonten. Omdat er in de dagopvang gedurende de dag allerlei eet- en drinkmomenten zijn, spelen pedagogisch medewerkers een grote rol in de eetopvoeding. De kinderopvang biedt verantwoorde en gezonde voeding én is hierin het voorbeeld voor ouders.

Zelfredzaamheid

We vinden het belangrijk om de kinderen zoveel mogelijk zelf te laten doen. Dit is goed voor hun zelfvertrouwen en eigenwaarde. Als een kind de mogelijkheid krijgt zelf dingen uit te proberen, zonder steeds te worden afgeremd en van volwassenen het vertrouwen krijgt om zelf dingen te proberen, dan zal het kind zelfvertrouwen ontwikkelen. Kinderen krijgen het gevoel dat ze met respect worden behandeld, ze worden geaccepteerd. In de praktijk betekent dit dat de kinderen zelf dingen kunnen pakken, zonder dat ze afhankelijk zijn van een volwassene. De omgeving moet toegankelijk zijn.

Dit stimuleert hun zelfredzaamheid en misschien nog wel het mooiste van alles, wat zijn ze trots wanneer ze hun zelf gesmeerde broodje aan ons laten zien. Bij kinderWORLD stimuleren wij de zelfredzaamheid doordat kinderen al vanaf 10 maanden zelf gaan drinken uit een open beker. Zelfstandig gaan eten met een vorkje (fruit of brood prikken) en vanaf 2 jaar een broodje gaan smeren.

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit beleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de website van gezonde kinderopvang. <https://www.gezondekinderopvang.nl/> Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde kinderopvang aan te bieden middels voeding en beweging en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf:



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. 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.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën bedacht: 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.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan (als broodbeleg).

Weekkeuzes bieden we alleen met themadagen of festiviteiten aan.

Vaste en rustige eetmomenten en regels aan tafel

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. 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 de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op. Wij stimuleren eten en drinken altijd positief en benoemen nooit dat een kind iets op moet eten of drinken. Bijvoorbeeld: wij benoemen positief naar kinderen toe om de korsten op te eten. Wij geven uitleg aan de kinderen waarom het belangrijk is om korsten te eten. (sterke tanden en kiezen van). Wil een kind echt geen korsten eten dan is dit prima en wordt er ook niet benoemd dat een kind dan geen ander broodje mag eten. Het doel van eten is dat een kind eet en niet perse wat het eet. Dit zelfde geldt voor fruit eten, soms zijn er kinderen welke geen of moeilijk fruit eten. Dan is het fijn als een kind in ieder geval iets van fruit binnen heeft gekregen. Iedere keer bieden we het kind fruit aan en dan wat minder in een bakje, zodat de hoeveelheid heel weinig lijkt en beter haalbaar voor een kind wat moeilijk eet. Zodra een kind al probeert te proeven geven we een compliment: Wat goed dat jij het probeert dat je proeft hoe fruit smaakt. De volgende keer, wanneer een kind een hapje neemt en erop kauwt dan benoemen, wat goed dat je toch een hapje genomen hebt en even geproefd hebt. Zo proberen we stapsgewijs het eten positief te stimuleren zonder er teveel de nadruk op te leggen.

Allergieën of andere individuele afspraken over eigen meegenomen voeding of drinkwaren

kinderWORLD houdt 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 (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast deze informatie komt in het dossier van het kind. De algemene regel is dat ouders, verzorgers geen **eigen** meegenomen voeding of drinkwaren mee mogen nemen naar kinderWORLD. Denk aan fruitpotjes, groentepotjes, pap, liga etc. De redenen hiervoor zijn dat kinderWORLD verantwoordelijk is voor het op de juiste manier bewaren van producten denk aan houdbaarheid maar ook aan allergieën. Als een kind een boterham vanuit huis meeneemt in de ochtend naar kinderWORLD en er zit pinda kaas op de boterham dan kan dit gevaarlijk zijn voor een ander kind met een notenallergie. Dan is er voor de pedagogisch medewerker geen zicht op. Het voedingsbeleid is zichtbaar voor ouders op de website en in de map van kinderWORLD. Mochten er in de praktijk of tijdens de intake vragen komen om van het voedingsbeleid af te wijken dan kan dit alleen in overleg met de leidinggevende of pedagogisch coach besproken worden.

Traktaties en feestjes en festiviteiten

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Bij kinderen op de babygroep adviseren wij het volgende bij 1 jaar en twee jaar;

Dit kan of een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Of een kleine traktatie zoals een Nijntje koekje of een danootje. Of maisvingers, rozijntjes, rijstwafels. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website

www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, bieden wij zeer incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken. Wij delen geen traktaties uit met snoep, spekjes of lollies, taart of andere gerelateerde producten. In de zomer kun je denken aan waterijsjes, gezonde cakejes, popcorn.

Voorbeeld Traktaties vanaf 2 jaar:

Eierkoek, cupcake, ontbijtkoek, fruit, groente, rozijntjes, rijst wafels, danootje.

Traktaties die wij liever niet willen zien op het KDV:

snoep, taart, chips, popcorn ook i.v.m. verstikkingsgevaar.

Op uitzondering:

Cakejes, pannenkoeken, poffertjes.



Binnenkomst in de ochtend op het KDV of VSO:

Ontbijt:

Kinderen ontbijten thuis voordat zij naar kinderWORLD gaan.

Tussen half 7 en half 8 mogen kinderen op **uitzondering** brood meenemen indien zij thuis niet ontbeten hebben. Het ontbijt mag dan alleen bestaan uit een broodmaaltijd. En geen koek/ontbijtkoek/yoghurt etc.

kinderWORLD is verantwoordelijk om zicht te houden op wat kinderen eten, let op allergieën en om het goede voorbeeld ook te houden naar andere kinderen.

Kinderen mogen dan het meegenomen brood aan tafel opeten.

Afspraken dagritme KDV 0 jaar tot 1 jaar

0 jarigen volgen het eigen dagritme en krijgen als volgt aangeboden:

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

Drinken Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken tijdens de intake gesprek of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water
- 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. (uitzonderingen daar gelaten).
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) open beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit. Pedagogisch medewerkers geven dit ook aan bij ouders/verzorgers om hier thuis mee te gaan oefenen.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken. En anders dit op andere momenten aan te bieden.

Eten

(Eerste) hapjes: fruit eten om 09:00 uur

- 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 niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. Er wordt zo snel als mogelijk gestimuleerd kinderen zelfstandig met een lepeltje te laten eten.
- 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 niet te fijn gepureerd fruit, eventueel aangelengd met water. We bieden bij dit fruit-hapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan.

Brood en broodbeleg lunch: om 11:30

We geven de kinderen (licht)volkoren bruin brood.

We besmeren het brood altijd met een beetje zachte roomboter uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan roomboter hoeft niet.

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.

Het brood wordt in eerste instantie in hele kleine blokjes gesneden brood op een bordje gegeven. Kinderen kunnen met een vorkje de stukjes brood prikken en in de mond stoppen. (vanaf 8 maanden wordt dit gestimuleerd). Kinderen krijgen 1 boterham aangeboden.

Tussendoortje om 15:00 uur

De kinderen vanaf ongeveer 6 maanden krijgen maisvingers aangeboden (de hoeveelheid maisvingers is afhankelijk van behoefte kind en flestijden)

Vanaf ongeveer 10 maanden yoghurt (op advies van ouders) kinderen mogen dit zelfstandig met een lepeltje eten. Kinderen krijgen een half bakje kwark of Griekse yoghurt aangeboden. Er wordt halfvolle biologische kwark of Griekse yoghurt aangeboden. Dit is voor de kinderen wat compacter zodat de kinderen dit gemakkelijker met een lepel kunnen eten in plaats van yoghurt.



Door de beker vast te houden, te onderzoeken, ermee te spelen, went hij vast aan de beker. Zet de beker op tafel tijdens de eetmomenten. Begin met een heel klein laagje water in de beker. Laat je kleintje zien hoe jij uit de beker drinkt.

Afspraken dagritme KDV 1–2 jaar

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Om 09:00 uur fruit eten (groep Blauw 09:30 uur).

Kinderen krijgen eerst drinken aangeboden water of ongezoete limonade. Vanuit een open beker.

Kinderen vanaf 1 jaar krijgen fruit in een bakje aangeboden, dit zijn kleine gesneden verschillende stukjes fruit zoals banaan, kiwi, appel, mandarijn of peer.

Zij mogen zelf prikken met een vorkje om zelfstandig te leren eten.

Om 11:30 lunch

Kinderen krijgen melk aangeboden en volkoren brood.

2 boterhammen is het advies voor kinderen tussen de 1 en 2 jaar.

De kinderen krijgen allemaal uit een open beker melk aangeboden. Wanneer alle kinderen de melk op hebben krijgen zij een volkoren boterham aangeboden. Ondertussen wordt gevraagd wat de kinderen op brood willen eten. De kinderen krijgen eerst een hartig broodje daarna zoet.

Het brood wordt in kleine stukjes gesneden zodat de kinderen zelf het brood met een vorkje kunnen prikken om de zelfstandigheid te stimuleren.

Tussendoortje om 15:00 uur

Vanaf 1 jaar krijgen alle kinderen kwark of Griekse yoghurt. kinderen mogen dit zelfstandig met een lepeltje eten. Kinderen krijgen een half bakje yoghurt aangeboden. Er wordt halfvolle kwark of Griekse Yoghurt aangeboden. Daarnaast krijgen de kinderen nog water aangeboden.

Groente moment 17:15 uur

Kinderen krijgen een groentesnackje aangeboden. Komkommer of een stukje paprika.

En hierbij wordt ook weer water aangeboden uit een open beker.

Komkommer of paprika mogen de kinderen zelf van een bordje pakken.

Afspraken dagritme KDV 2-4 jaar

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 2 jaar

Om 10:00 uur fruit eten (groep Blauw 09:30 uur).

Kinderen krijgen eerst drinken aangeboden water of ongezoete limonade. Vanuit een open beker.

Kinderen krijgen fruit in een bakje aangeboden, dit zijn kleine gesneden verschillende stukjes fruit zoals banaan, kiwi, appel, mandarijn of peer. Zij mogen zelf prikken met een vorkje om zelfstandig te leren eten.

Om 11:30 lunch

Kinderen krijgen melk aangeboden en volkoren brood.

Maximaal 3 boterhammen per kind. (tenzij anders op advies of een dieet van ouders).

De kinderen krijgen allemaal uit een open beker melk aangeboden. Wanneer alle kinderen de melk op hebben krijgen zij een volkoren boterham aangeboden. De kinderen mogen zelf gaan oefenen om een eigen broodje te gaan smeren. Zij krijgen allemaal een speciaal kindermesje en kunnen hier wat margarine opdoen. Aan de kinderen wordt uitgelegd en voorgedaan hoe zij dit kunnen doen. Hoe vaker je dit oefent hoe beter dit zal gaan. Dit om de zelfstandigheid en motoriek te stimuleren. Ook mogen zij zelf het beleg hierop doen.

De kinderen krijgen eerst een hartig broodje daarna zoet.



Tussendoortje om 15:00 uur

Vanaf 1 jaar krijgen alle kinderen yoghurt. kinderen mogen dit zelfstandig met een lepeltje eten. Kinderen krijgen een half bakje yoghurt aangeboden. Er wordt halfvolle kwark of Griekse yoghurt aangeboden. Daarnaast krijgen de kinderen nog water aangeboden. Vanaf 2 jaar mogen kinderen yoghurt met honing of fruitspread aangeboden krijgen.

17:15 uur

Kinderen krijgen een groentesnackje aangeboden. Komkommer of een stukje paprika.

En hierbij wordt ook weer water aangeboden uit een open beker.

Komkommer of paprika mogen de kinderen zelf van een bordje pakken.

Afspraken kinderen Peuteropvang ochtend

Om 10:00 uur fruit eten.

De kinderen zitten allemaal in de kring.

Kinderen krijgen eerst drinken aangeboden water of ongezoete limonade. Vanuit een open beker.

Kinderen krijgen fruit in een bakje aangeboden, dit zijn kleine gesneden verschillende stukjes fruit zoals banaan, kiwi, appel, mandarijn of peer. Zij mogen zelf prikken met een vorkje om zelfstandig te leren eten.

Afspraken dagritme BSO 4-12 jaar

Op reguliere schooldagen:

BSO-kinderen komen uit school gaan rustig de tas en jas ophangen, kinderen worden geattendeerd om te gaan plassen, handen wassen en gaan direct aan tafel.

Aan de kinderen wordt gevraagd hoe de dag op school was en of iemand wat wil vertellen.

Regels aan tafel: kinderen mogen rustig onderling met elkaar praten.

Wachten op elkaar totdat iedereen drinken en eten heeft totdat iedereen tegelijkertijd gaat drinken en eten.

Kinderen gaan eerst drinken en daarna fruit eten. (drinken wordt er ongezoete limonade of water aangeboden).

Ieder kind krijgt fruit aangeboden, 1 groot stuk fruit zoals een appel, banaan of peer.

Daarnaast mogen zij nog kiezen voor een kiwi, mandarijn of druiven.

Kiezen de kinderen voor een kiwi, mandarijn of druiven dan mogen zij daarna nog een appel, banaan of peer.

Kinderen vanaf 7 jaar mogen zelf het fruit gaan snijden, kinderen krijgen speciale kindermesjes en snijplankjes.

De pedagogisch medewerker geeft uitleg over het snijden en doen dit ook voor.

Na het fruit eten mogen alle kinderen nog twee volkoren koekjes.

Kinderen mogen ook zelf bepalen hoe zij het fruit willen eten, met schil of in stukken gesneden.

Daarnaast is het belangrijk dat het eet en drink moment altijd positief is. Willen kinderen niet eten of drinken

dan probeert kinderWORLD dit altijd positief op te lossen. We stimuleren kinderen positief om te gaan eten en

drinken wil het kind het daarna echt niet dan houdt het op en dan bespreken met de ouders van het kind.

Alle kinderen wachten op elkaar mochten er kinderen zijn welke heel lang over het eten of drinken doen dan

hoeft de rest van de groep daar niet op te wachten en gaan de kinderen alvast spelen of een activiteit doen.

Om 17:15/17:30 uur groentesnack moment met zuivelspread.

Drinken: thee of water

Kinderen mogen kiezen uit thee of water; eerst drinken en daarna groentesnacks pakken.

Thee wordt zonder suiker aan de kinderen aangeboden.

Alle kinderen krijgen op een schaal/bord groentesnacks aangeboden.

Per keer mogen zij twee stukjes groente pakken en in de zuivelspread doen.

Dit rouleert totdat het op is.

Tijdens studiedagen en vakanties:

Tijdens een **studiedag** krijgen kinderen 2 volkoren crackers om **09:00 uur** aangeboden en fruit om **15:00 uur**.

Tijdens **vakanties** krijgen kinderen om **09:00 uur** fruit aangeboden. En om 15:00 2 volkoren crackers.

Om 11:30 uur lunch brood en melk of water.

Starten eerst met het drinken van melk of water.

Daarna gaan kinderen zelf een eigen broodje smeren en snijden. De medewerkers doen dit voor en geven tips

hoe zij dit moeten doen. Letten daarbij op en geven het goede voorbeeld over het smeren. Kinderen krijgen

eerst een hartig broodje beleg en daarna zoet daarna weer hartig en eventueel zoet. Maximaal 4 boterhammen tenzij ouders dit anders willen.

Kinderen worden positief gestimuleerd om alles netjes op te eten korstjes ook, wanneer kinderen dit echt niet willen, blijven wij hier positief op reageren. Niks moet. Eten hoort gezellig te zijn. Wanneer kinderen echt niet willen eten dan maken wij dit bespreekbaar met ouders.

15:00 uur

Drinken ongezoete limonade of water 2 volkoren craquette crackers met hartig beleg zuivelspread/kipfilet/plakjes kaas.

Om 17:15/17:30 uur groentesnack moment.

Drinken: thee/water/limonade

Kinderen mogen kiezen uit thee, water of limonade eerst drinken en daarna groentesnacks pakken.

Alle kinderen krijgen op een schaal/bord groentesnacks aangeboden.

Per keer mogen zij twee stukjes groente pakken en in de zuivelspread doen.

Dit rouleert totdat het op is.

Woensdagmiddag:

Om **12:30/13:00** uur brood en melk of water.

Starten eerst met het drinken van melk of water.

Daarna gaan kinderen zelf een eigen broodje smeren en snijden. De medewerkers doen dit voor en geven tips hoe zij dit moeten doen. Letten daarbij op en geven het goede voorbeeld over het smeren. Kinderen krijgen eerst een hartig broodje beleg en daarna zoet daarna weer hartig en eventueel zoet. Maximaal 4 boterhammen tenzij ouders dit anders willen.

Kinderen worden positief gestimuleerd om alles netjes op te eten korstjes ook wanneer kinderen dit echt niet willen of doen. Gaan wij hier positief mee om. Niks moet. Kinderen worden positief gestimuleerd om te eten. Eten moet gezellig zijn. wanneer kinderen echt niet willen eten dan dit bespreekbaar maken met ouders.

15:00 uur ongezoete limonade of water

Fruit

Ieder kind krijgt fruit aangeboden, 1 groot stuk fruit zoals een appel, banaan of peer.

Daarnaast mogen zij nog kiezen voor een kiwi, mandarijn of druiven.

Kiezen de kinderen voor een kiwi, mandarijn of druiven dan mogen zij daarna nog een appel, banaan of peer.

Kinderen vanaf 7 jaar mogen zelf het fruit gaan snijden, hier zijn speciale kindermesjes en snijplankjes voor.

De pedagogisch medewerker geeft uitleg over het snijden en doen dit ook voor.

Om 17:15/17:30 uur groentesnack moment.

Drinken: thee/water/limonade

Kinderen mogen kiezen uit thee, water of limonade eerst drinken en daarna groentesnacks pakken.

Alle kinderen krijgen op een schaal/bord groentesnacks aangeboden.

Per keer mogen zij twee stukjes groente pakken en in de zuivelspread doen.

Dit rouleert totdat het op is.

BSO kookactiviteiten

Afspraken over activiteiten:

Bij kinderWORLD krijgen kinderen iedere dag activiteiten aangeboden.

Kinderen mogen iedere dag kiezen uit twee of meer activiteiten.

Het aanbod varieert van dans/drama sport en spel/ creatief of koken.

Met kookactiviteiten wordt bijgehouden wie er aan de beurt was. De kookactiviteit wordt alleen voor de kinderen zelf gemaakt en wordt mee naar huis genomen. Het wordt niet na het koken opgegeten. Om te voorkomen dat kinderen dit voor andere kinderen opeten.

De kookactiviteit wordt zo gezond mogelijk gemaakt. Geen snoep.

De kookactiviteit wordt onder de juiste hygiënische en veilige voorwaarden aangeboden.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en 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
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen ^a	1-2
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

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5-2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram ongezouten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Voedingsschema overzicht vanaf 1 jaar

Groep	Eet/drink moment	Eten/drinken;
Baby vanaf 1 jaar	09:00/10:00 uur 11:30 uur 15:00 uur 17:15 uur	Fruit/water/thee Brood/melk Water/thee/ /maisvingers/volkoren soepstengel/ kwark/Griekse Yoghurt voor de kinderen die dit al mogen. Water/thee groentesnackje / maiskoekje
Peutergroep KDV	09:30/10:00 uur 11:30 uur 15:00 uur 17:15 uur	Fruit/water//limonade zonder suiker Brood/melk Beker/bakje kwark, Griekse yoghurt met honing/jam Water/thee of limonade zonder suiker Water/groentesnackje/broodje
Peutergroep in school	10:00 uur	Fruit/water/limonade zonder suiker
BSO groep na schooltijd	14:30–15:30 uur 17:15–17:30 uur	1 of 1,5 stuks fruit en twee volkoren koekjes/ limonade zonder suiker/water Groentesnacks/ water
BSO groep tijdens studiedagen en vakanties	09:00 uur 11:30 uur 15:00 uur 17:00–17:30 uur	1 of 1,5 stuks fruit/limonade zonder suiker/water/thee Brood/melk Twee crackers met hartig beleg Water/groentesnack

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 als richtlijn de [Bewaarwijzer](#). Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen [van de Brancheorganisatie Kinderopvang](#).

Bewegingsaanbod vanaf 0-1 jaar

Belang van bewegen Voldoende bewegen en gezond eten vormt de basis voor een gezonde ontwikkeling van baby's, dreumesen, en peuters tot gezonde volwassene. Door op een vroege leeftijd al te investeren in bewegen wordt er een basis gelegd voor een actief leven. Kinderen zullen dan vanaf een jonge leeftijd ervaren dat bewegen leuk is, wat doorwerkt totdat ze volwassen zijn. Verder zullen de gewoontes die een kind van 0-4 jaar ontwikkelt zeer bepalend zijn voor de rest van zijn of haar leven. Dit is vooral duidelijk terug te zien bij de kans op overgewicht. Overgewicht is een groeiend probleem bij jonge kinderen wereldwijd en vormt daardoor een van de belangrijkste gezondheidsuitdagingen van de 21e eeuw (World Health Organization, 2017). Het probleem is dat kinderen die overgewicht hebben dat vaak ook de rest van hun leven houden en meer kans hebben op het ontwikkelen van niet-overdraagbare ziekten. Deze basis voor de ontwikkeling van overgewicht en niet-overdraagbare ziekten wordt vooral in de voorschoolse periode gelegd. Investeren in bewegen, minder zitten en goed slapen bij 0-4 jarigen in de voorschoolse periode is daarom van belang bij het verbeteren van de fysieke gezondheid, het voorkomen van de ontwikkeling van overgewicht en de bijbehorende niet-overdraagbare ziektes, en het verbeteren van mentale gezondheid en welzijn. Kinderopvang en kinderdagverblijven spelen een grote rol in de voorschoolse periode en dus ook bij het beweeggedrag van de allerkleinsten. Steeds meer kinderen spenderen een groot gedeelte van de week in een kinderopvang.

- Geef als pedagogisch medewerkers het goede voorbeeld door veel te bewegen en zelf mee te doen, bij spelletjes, buiten spelen en dansen op muziek. Laat zien hoe leuk bewegen is. Door een oprechte en enthousiaste houding zien en voelen kinderen dat jullie samen iets leuks gaan doen en dat u er voor ze bent.
- Laat baby's vrij bewegen en leg ze regelmatig op hun buik. Zo legt u de basis voor een goede motorische ontwikkeling.
- Variatie van omgeving (box, speelkleed, aankleedkussen, op de arm) daagt een kind uit om te gaan spelen in buikligging.
- Daag een dreumes uit om kruipend op ontdekkingstocht te gaan. Bouw bijvoorbeeld een hindernisbaan met stoelen waar een dreumes onderdoor en achterlangs kan kruipen. U kunt ook een tent van de stoelen maken waar hij/zij in en uit kan kruipen. Ook middels liedjes zingen en beweegactiviteiten of het aanbieden van yoga.
- Laat een peuter lopen, fietsen met zijwieltjes, rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoeien. Een peuter beweegt namelijk nog met het hele lichaam.
- Zet baby's zo min mogelijk in wipstoeltjes of kinderstoelen, laat ze zoveel mogelijk vrij bewegen en spelen.
- Leer dreumesen en peuters (begeleid) zelf de trap op en af lopen, zo leren ze spelenderwijs.
- Doe beweegspelletjes. Die hebben ook een sociale functie: contact leggen, samen spelen, ruzie maken en teleurstellingen verwerken. Kijk voor beweegspelletjes op [Huisvoorbeweging.nl](https://www.voedingscentrum.nl/raadadvies/beweegspelletjes) en in peuterplein.
- Speel veel buiten. In en met de natuur spelen en bewegen bevordert persoonlijke ontwikkeling, de gezondheid, creativiteit en samenspel.
- Integreer bewegen in de dagelijkse routines. Denk daarbij ook aan bewegen integreren in liedjes en rijmpjes. Zet daarnaast ook in op langere beweegmomenten.
- Plan dagelijks een uurtje bewegen in of verschillende beweegmomenten op een dag en in een week. Bijvoorbeeld: pedagogisch medewerkers organiseren minimaal een keer per dag buiten of binnen beweegspelletjes

Beweegschema per leeftijdsgroep;

Leeftijdsgroep;	tijdstip	Activiteit;
babygroep	10:00–10:30	Oefenen met zitten/omrollen /grijpen/aanrijken/voorkeurshouding
Babygroep 1–2 jaar	10:00–10:30 16:00–16:30	Binnen babyyoga/springen/rollen/ klauteren/sensorisch materiaal
Peutergroep KDV	10:00–10:30 16:00–16:30	Bewegingsactiviteit springen, dansen, klimmen, klimparcour, peutoryoga, liedjes met beweging, peuterpleinactiviteiten
Peutergroep in school	11:00–11:20	Bewegingsactiviteit springen, dansen, klimmen, klimparcour, peutoryoga, liedjes met beweging, peuterpleinactiviteiten
BSO groep	16:00–17:00	Dansen, sport en spelactiviteit, parcour estafette, yogaoefening. Drama activiteiten.

Bijlage

Tips voor ouders, verzorgers om de zelfstandigheid te stimuleren tijdens het eten en drinken:

Wanneer moet ik overschakelen?

De eerste zes maanden drinkt je kindje van de borst of van een speen. Tijdens dat halve jaar ontwikkelt je kindje. Ook zijn mond. De spieren in de tong, de lippen en de wangen bereiden zich voor op **nieuwe vaardigheden**, zoals onder meer praten. Kan je kindje **goed zelfstandig rechtop** zitten? Dan kan je starten met het **drinken uit een gewone beker**. Meestal is dit tussen de 6 à 9 maanden. Je kindje **te lang uit een fles laten** drinken is geen goed idee.

Waarom een gewone beker?

Het drinken uit een open beker vereist **andere vaardigheden**. Het is best **moeilijk** en het vraagt veel **tijd en geduld**, van **kind én ouders**. De eerste slokjes zullen niet meteen goed gaan. Je kindje zal in het begin nog willen **sabbelen**, zoals aan een fles. Maar **oefening baart kunst**. Het is voor je baby een **nieuwe stap in het zelfstandig worden**. En net zo moeilijk als leren lopen.

Maar hou toch vol! Ook als zal je kindje veel morsen. Je zal heel wat natte kleertjes hebben. Maar er bestaan zoveel leuke slabbetjes.

Leren drinken uit een open beker helpt je kindje de **mondspieren** te trainen. Die komen van pas komen als je kindje z'n eerste woordjes gaat oefenen.

Weetje: kinderen die pas na hun eerste verjaardag uit een beker leren drinken, ontwennen vaak pas een jaar later het drinken van een flesje. Even doorbijten dus!

Tandbederf voorkomen

Een bijkomende reden om tijdig over te schakelen op een open beker, is het verminderde risico op **tandbederf**. Als kindjes wat ouder zijn, krijgen ze vaker fruitsap of thee met suiker in een flesje aangeboden. Maar ook melk bevat **natuurlijke suikers**. Ze drinken er doorheen de dag regelmatig een paar slokjes van. Op die manier kunnen er gaatjes ontstaan in het gebit van je kindje. Uit een beker drinken de meeste kinderen alles in één keer. Hierdoor is de **kans op gaatjes beduidend kleiner**.

Wil je aan de slag met een gewone open beker?

- Oefen als je kindje **in bad** zit. Dan is dat geknoei meteen een stuk minder erg.
- Laat je kind **zo recht mogelijk zitten**. Dan verslikt hij zich minder snel.
- Houd eerst zelf de beker vast. Dat is vaak nog te moeilijk voor je kindje. Het leren drinken is al moeilijk genoeg :-)
- Doe in het begin **slechts een bodempje water** in de beker.
- Verslikt je kindje zich vaak? Probeer het dan eens met een wat **dikkere substantie**, zoals bijvoorbeeld wat gemixte soep. Heeft hij dit onder de knie? Dan kan je het systematisch verdunnen.

Hoe leer je een baby zelf eten?

Tips: Geef je kindje al eens een stukje brood of koek en kijk wat hij ermee doet. Of laat hem zelf het lepeltje nemen: zo leert hij stap voor stap zelfstandig eten. Goed voor de oog-handcoördinatie én zijn tafelmanieren! Uiteraard moet je hem er nog mee helpen en de weg naar zijn mond tonen.

Update 2024

Inleiding duidelijker omschreven

plakjes kaas **wordt niet meer aangeboden aan kinderen van 0–4 jaar**. In gewone kaas zit veel zout als kinderen onder de 4 jaar dit krijgen aangeboden kunnen de nieren dit niet goed verwerken.

Ontbijtregels duidelijker omschreven en eigen meegenomen eet of drinkwaren.

Er wordt vanaf 1 mei Kwark of Griekse Yoghurt aangeboden i.p.v. gewone yoghurt. Hierdoor kunnen kinderen dit zelf makkelijker en zelfstandig eten.

Zelfstandigheid wordt meer gestimuleerd:

Kinderen vanaf 8 maanden gaan meer leren zelfstandig eten en drinken.

Het drinken uit een open beker wordt vanaf 8 maanden gestimuleerd.

Zelf prikken met een vorkje vanaf 8 maanden of zelf met een lepel eten gepureerd fruit of kwark.

Vanaf 2 jaar mogen kinderen zelf leren een broodje te smeren.

Dagritme en afspraken alle leeftijdsgroepen duidelijker omschreven

BSO kinderen gaan vanaf 4 jaar zelf brood smeren en vanaf 7 jaar zelf fruit snijden.