

Gezond eten en in beweging met Kinderdagverblijf De Dolfijntjes



Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden 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.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We etensamen 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 tijdens het eten 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.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Maar een kind van één jaar is nog te jong om dit te beseffen. We vragen daarom ouders om bij de eerste verjaardag van hun kind (nog) niet te trakteren. Hiermee beperken we het aantal traktaties op de groep.

Vanaf de tweede verjaardag kan wel worden getrakteerd. Dit kan ook een kleine, goedkopeniet-eetbare traktatie zijn. 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.

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.

Eten

- 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.
- 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 gepureerde groente en fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten 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 en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een brocolihapje met enkele brocoliroosjes.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen bruin brood tijdens de lunch. Hierna gaan wij over tot roggerbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we o.a. uit pindakaas.
- 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:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water of melk. Daarnaast bieden we lauwe thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooral Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone (harde) kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of cottage cheese.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- 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.

Warme groente:

- Wij bieden een warme groente als lunch aan. Hier zijn diverse redenen voor; veel kinderen zijn rond lunchtijd minder moe dan aan het eind van de dag en gezamenlijk eten werkt stimulerend. Daarnaast biedt een warme groente als lunch doorgaans meer variatie en groente dan een broodmaaltijd.

Wij bieden o.a warme groeten aan die seizoensgebonden zijn, dit zijn onder andere:

- Pompoen
- Bloemkool
- Aardappel
- Zoete aardappel
- Sperziebonen
- Spruiten

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
<u>van Vijf producten</u>
<ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood, bruinbrood of roggerbrood• Zachte margarine• Zuivelspread• Hummus• Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none">• (Seizoens)fruit zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, aardbei of mandarijn.• (Seizoens)groente zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;• Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood. <p>Af en toe bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);• Een paar (suikervrije) snoepjes;• Een handje popcorn of chips;• Een waterijsje. <p>Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.</p>

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 '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
gram groente	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Roggerbrood, hartstikke gezond!



Vanaf september 2018 houdt kinderdagverblijf zich bezig met de schijf van vijf. Wij proberen ons daarom ons te beperken met het eten van boterhammen. De kinderen zullen vanaf nu alleen in de middag tijdens de lunch belegde boterhammen eten. Als vervanging nemen wij (belegde) roggerbrood.

Roggebrood:

1. Is rijk aan voedingsvezels: zo'n 16 gram per 100 gram roggebrood
2. Bevat minder koolhydraten dan volkorenbrood
3. Zorgt voor een vol gevoel
4. Heeft een lage glycemische index, wat zorgt voor minder bloedsuikerpieken
5. Gaat samen met een laag vetpercentage

Onderstaand tabel geeft aan wat de kinderen s'ochtends eten

<u>Maandag</u>	<u>Dinsdag</u>	<u>Woensdag</u>	<u>Donderdag</u>	<u>Vrijdag</u>
Cracker en gedroogde fruit	Cracker en gedroogde fruit	Cracker en gedroogde fruit	Cracker en gedroogde fruit	Cracker en gedroogde fruit

Onderstaand tabel geeft aan wat de kinderen lunchen aan groenten, naast belegde boterhammen

<u>Maandag</u>	<u>Dinsdag</u>	<u>Woensdag</u>	<u>Donderdag</u>	<u>Vrijdag</u>
1. Sla 2. Komkommer 3. Tomaat 4. Wortel 5. Pompoen	1. Sla 2. Komkommer 3. Tomaat 4. Wortel 5. Sperziebonen	1. Sla 2. Komkommer 3. Tomaat 4. Wortel 5. Bloemkool	1. Sla 2. Komkommer 3. Tomaat 4. Wortel 5. Zoete aardappel	1. Sla 2. Komkommer 3. Tomaat 4. Wortel 5. Broccoli

Onderstaand tabel geeft aan wat de kinderen in de avond eten aan fruit, naast belegde roggerbrood

<u>Maandag</u>	<u>Dinsdag</u>	<u>Woensdag</u>	<u>Donderdag</u>	<u>Vrijdag</u>
1. Appel 2. Banaan 3. Peer 4. Kiwi	1. Appel 2. Banaan 3. Peer 4. Manderijn	1. Appel 2. Banaan 3. Peer 4. Perzik	1. Appel 2. Banaan 3. Peer 4. Ananas	1. Appel 2. Banaan 3. Peer 4. Druiven

Naast het eten, krijgen de kinderen ook te drinken. In de ochtend zal dit thee en/of melk zijn, in de middag is dit water en of melk.



Naast dat de Dolfijntjes gezonder zullen eten, zullen zij ook meer in beweging blijven.

Zo spelen de Dolfijntjes voor ruim 1 uur en 45 buiten waar zij volop in beweging zijn door te rennen, springen, fietsen en voetballen bijvoorbeeld.

Buitenspelen is van groot belang voor de ontwikkeling van een kind. Het helpt op een natuurlijke manier om op normaal gewicht te blijven, het bevordert de lichamelijke motoriek en het leert kinderen op jonge leeftijd hoe met elkaar om te gaan. Bijna alle kinderen worden vrolijk van buitenspelen.

Nu de koude dagen op komst zijn is het voor ouders geen aantrekkelijk idee om tijdens deze dagen buiten te spelen. De kans op verkoudheid is 's winters groter doordat kinderen meer tijd binnen spenderen, in lucht die de hele dag gecirculeerd wordt. Bacillen worden zo de gehele dag verspreid en keer op keer ingeademd. Het is daarom juist goed om regelmatig een frisse neus te halen.

Kinderen die veel buiten zijn, hebben bovendien een sterker immuunsysteem.

Daarom zullen wij de dolfijntjes ook gedurende de koude dagen buiten laten spelen, tenzij het voor hen te koud is of het te hard regent. Dan zullen de dolfijntjes binnen gymnastieken onder begeleiding van de medewerkers.