

Algemeen voeding en hygiëne

Wij zien het eetmoment als een gezellig moment van samenzijn aan tafel. Op deze manier zorgen wij ervoor dat kinderen hieraan gewend raken en is het eten een vast ritueel.

Voor we eten wordt er begonnen met het zingen van elke keer hetzelfde liedje, als teken dat we gaan eten.

Wij zijn van mening dat een kind tot zich neemt wat het nodig heeft en zich alleen maar afzet onder dwang, vanuit die visie dwingen wij kinderen niet om te eten. (bij doktersadvies wordt er wel een uitzondering gemaakt) Natuurlijk zullen wij wel alle trucs uit de kast halen om het kind te stimuleren om te eten. Onze ervaring leert ons dat zien eten vaak al doet eten.

In verband met de voedingswaarde hebben we besloten om de kinderen eerst een boterham met hartigheid aan te bieden, alvorens ze een boterham met zoetheid mogen eten. Dit in verband met de voedingswaarde van het beleg en de kans op tandbederf.

Alhoewel pindakaas onder de hartige categorie valt hebben we deze toch bij de zoetheid ondergebracht, omdat het voor de kinderen moeilijk is om dit onderscheid te maken.

Ook met het drinken van melk stimuleren wij de kinderen. Ze krijgen bij de eerste boterham een halve beker melk. Pas als deze op is mogen ze een volgende boterham kiezen. Doordat ze zelf graag een tweede boterham met zoet willen kiezen is de melk zo op.

Korsten horen ook bij de boterham. Korsten eten bevordert namelijk een goede kaak- en gebitsontwikkeling. Hierin zullen wij de kinderen stimuleren.

Mocht het kind iets echt niet lusten, vragen wij de ouders/ verzorgers dit door te geven aan de pedagogisch medewerkers. Er wordt dan naar een alternatief gezocht.

Ook kan het zijn dat een kind iets niet mag vanuit een bepaald geloof of allergie. Ook hieraan geven wij graag gehoor.

Pedagogische aspecten

De pedagogisch medewerkers bieden de kinderen begeleiding bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie met betrekking tot de tafelmanieren. Onder tafelmanieren verstaan wij o.a. het niet aflikken van bestek, niet boeren, niet smakken en het niet praten met de mond vol.

Eigen ritme

Individualiteit proberen wij zoveel mogelijk in de groep te bewerkstelligen. Dit begint al in de babygroep. Niet iedere baby heeft hetzelfde eet- en slaapritme. De ouders/verzorgers geven aan wanneer het kind kan eten en slapen. Op deze manier is het voor de pedagogisch medewerkers wat meer werk, maar het kind blijft in het ritme dat het gewend is en zal hierdoor zichzelf beter voelen.

Wanneer een baby borstvoeding krijgt, kan de moeder deze in een aparte ruimte op het kinderdagverblijf geven. Als de borstvoeding aangeleverd wordt in een fles, wordt deze verwarmd in de magnetron. Gewone flesvoeding wordt ook in de magnetron opgewarmd.

Door de diversiteit van flesvoedingen, hebben wij er voor gekozen de ouders deze zelf te laten verzorgen. Dit geldt eveneens voor de fruit- en de warme hapjes van de baby's.

De flessen worden bij ons grondig omgespoeld, maar niet uitgekookt. De reserve fopspenen die eigendom zijn van Robbedoes, worden indien gebruikt, in een apart bakje gelegd en wekelijks uitgekookt.

Allergieën

Wanneer er bij een kind sprake is van bepaalde allergieën dan houden wij daar rekening mee. Tijdens het intakegesprek wordt met de ouders/verzorgers afgestemd of er mogelijk sprake is van allergieën waar wij rekening mee moeten houden.

Wanneer er sprake is van een allergie waarvoor pedagogisch medewerkers medische handelingen

moeten verrichten, maken wij gebruik van bepaalde protocollen. Deze worden in overleg met de ouders/verzorgers beschreven en ondertekend.

Individuele voedingsafspraken

Indien er sprake is van een dieet of als er een bepaalde geloofsovertuiging is, dan is er uiteraard ruimte voor individuele afspraken met betrekking tot de voeding van een kind.

Graag gaan wij hierover dan in overleg met de ouders/verzorgers tijdens. Indien het kind voedingsmiddelen moet krijgen die niet in ons assortiment zitten, zullen de ouders/verzorgers zelf voor vervangende voedingsmiddelen moeten zorgen.

Traktaties

Verantwoorde traktaties zijn een hot item binnen de kinderopvang, zo ook bij ons.

Wij adviseren ouders/verzorgers het zo gezond mogelijk te houden.

Bij traktaties denken ouders/verzorgers al snel aan eetbare traktaties, maar dit is natuurlijk niet nodig. Denk bijvoorbeeld eens aan een bellenblaas, een ballon, een kleurplaat, een jojo of een klik klak kikker.

Mochten ouders/verzorgers toch een eetbare traktatie willen, dan kunnen zij bijvoorbeeld denken aan biscuits (zonder chocolade), rozijnen, mandarijn met een parapluutje, mini krentenbollen, trosje druiven of een soepstengel met een speeltje eraan.

Voor gezonde traktatie ideeën kunt u ook terecht op www.gezondtrakteren.nl

Baby's

Borstvoeding

In het kindercentrum kan aan een baby afgekolfd moedermelk gegeven worden. Ook kan de moeder zelf haar baby de borst komen geven.

- moedermelk wordt in de magnetron op temperatuur gebracht
- moedermelk kan één dag gekoeld bewaard worden
- verwarmde moedermelk mag niet voor een tweede keer opgewarmd worden
- moedermelk wordt in gemerkte flessen aangeleverd

Flesvoeding

De ouders geven gemerkte flessen mee. Het melkpoeder zit apart in gemerkte bakjes en ligt in het mandje van het kind.

- het water wordt opgewarmd in de magnetron (ca. 45 sec. op 750 Watt);
- Voor fles voeding die voor de hele dag al bereid is wordt , gebruiken we afgekoeld gekookt water.
- de flesvoeding maximaal 2 keer binnen 1 uur opwarmen en daarna restant weggooien;
- restant flesvoeding na 1 uur na bereiding weggooien.
- Er worden alleen eenvoudig te reinigen flessen gebruikt.

Fruithap

Rond de 4 á 6 maanden wordt in overleg met de ouders, de borst- of flesvoeding aangevuld met een fruithap.

- wij leren de baby te eten van een plastic lepel
- het fruithapje is van zacht fruit, dat eerst fijn gepureerd en later grover geraspt wordt
- een fruithap dat niet gelijk gegeven wordt, mag enkele uren afgedekt in de koelkast staan
- als de baby het fruithapje niet geheel opeet wordt het restant weggegooid

Brood

Wij hebben er voor gekozen om de kinderen lichtbruin brood te geven. Bruin brood bevat meer vezels en B- vitamines dan wit brood.

Het is handig om met broodkorsten te beginnen. Deze zijn makkelijk vast te houden en het bevordert een goede kaak- en gebitsontwikkeling. Snel daarna kan al met stukjes brood worden begonnen.

Rond de 7 maanden wordt in overleg met de ouders/verzorgers, overgegaan op brood.

- Kinderen jonger dan 1 jaar geven wij alleen licht bruin brood
- Brood besmeren wij dun met plantaardige halvarine
- Kinderen jonger dan 1 jaar geven wij geen honing
- Kinderen onder 1 jaar bieden wij verder appelstroop, jam met 100% fruiteigen suikers, 20+ kaas
- Wij geven de kinderen geen smeerleverworst i.v.m. het hoge vitamine A gehalte
- Kinderen boven 1 jaar bieden wij verder kipfilet, kokosbrood en pindakaas

Tussendoortjes en drinken

Vanaf 6 maanden wordt 's morgens een fruithap en een flesje water of lauwe vruchten thee zonder suiker aangeboden. 's Middags een soepstengel (vanaf 7 mnd) of een ander gezond tussendoortje en een flesje water of lauwe thee zonder suiker. Water is een goede dorstlesser, bevat geen calorieën en spaart de tanden. Een baby went heel gemakkelijk aan een zoete smaak, maar aan het toevoegen van suiker en zoet vruchtensiroop kleven voor later duidelijke bezwaren. Eenmaal gewend aan een zoete smaak, leer je dat moeilijk af. Wij geven een kind jonger dan 1 jaar daarom geen zoetigheid.

Vanaf de dreumesgroep stimuleren wij de kinderen om over te gaan op een tuitbeker en zelfs al op een beker. Dit in verband met het tandbederf en de mondmotoriek. Door te lang op een fles te blijven zuigen kunnen de tanden bederven en/of vergroeien. De mondspieren blijven ook slap en dit kan weer spraakproblemen veroorzaken.

Gezonde tussendoortjes

Onder gezonde tussendoortjes verstaand wij;

- Rijstwafels
- Soepstengels
- Snoeptomaatjes
- Wortels
- Komkommer
- Volkoren biscuits
- Rozijnen
- Kokosbrood

Het aanbod van fruit:

- Banaan
- Appel
- Peer

Dit wordt aangevuld met fruit van het seizoen, zoals;

- Mandarijn
- Kiwi
- Meloen
- Mango
- Aardbeien
- Druiven

Groentehap (tot plusminus een jaar)

Het behoort tot de mogelijkheden om het kind een groentehap te geven met als afspraken dat:

- De groentehap op verzoek van de ouders gegeven wordt
- De groentehap kant en klaar is en op te warmen is in de magnetron
- De groentehap uiterlijk 16.30u gegeven kan worden. Dit i.v.m. de personele bezetting.

Peuters

Een peuter voelt zelf heel goed aan wanneer hij voldoende gegeten heeft. Hij heeft namelijk nog een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Bovendien kan hij op sommige dagen minder trek hebben dan op andere. Bijvoorbeeld omdat hij dan minder actief is. Wij bieden de kinderen maximaal 3 boterhammen aan. Indien ouders/verzorgers, door bijvoorbeeld overgewicht of ondergewicht van hun kind, aangeven dat hun kind meer/minder mag dan de richtlijn, kan dit bij de pedagogisch medewerkers aan worden gegeven.

Globaal tijdschema

- 9.00 uur Een gezond tussendoortje in de vorm van fruit met een beker water of lauwe thee zonder suiker.
- 11.30 uur tarwe boterhammen met beleg en halfvolle melk.
- 14.00 uur Als de kinderen wakker worden of de baby's juist weer naar bed gaan, dan krijgen zij een beker/fles water en een tussendoortje (zie het kopje gezonde tussendoortjes)
- 16.00 uur Een gezond tussendoortje met een beker yoghurt zonder suiker.

Voedingshygiëne

De gezondheid van de kinderen die wij opvangen, is voor een deel afhankelijk van de wijze, waarop we met hygiëne rond voedsel omgaan. Een deel van de kinderen bevindt zich in een kwetsbare levensfase wat betreft besmetting/ziekte door onhygiënisch voedsel gebruik. We vinden het van groot belang dat de wijze waarop wij met voedsel omgaan de gezondheid van de kinderen niet in gevaar brengt.

Onze organisatie heeft daarom richtlijnen geformuleerd t.a.v. voedselhygiëne.

Algemene richtlijnen voedingshygiëne

- Was altijd eerst je handen voordat je eten gaat klaar maken.
- Warme dranken worden in de keuken bereid en in thermoskannen gedaan.
- Eten dat op de grond is gevallen wordt weggegooid.
- Bestek dat op de grond is gevallen wordt afgewassen.
- Let er goed op dat je geen eten klaar maakt op het aankleedgedeelte, maar altijd op het daarvoor bestemde gedeelte van de keuken.
- Eten wordt klaargemaakt vlak voordat er gegeten gaat worden.
- Ga niet met messen die voor andere zaken zijn gebruikt in ander beleg.
- Keuken na elke maaltijdbereiding schoonmaken.

Algemene richtlijnen levensmiddelen

Bewaren

- Op de koelkastthermometer kun je de temperatuur van de koelkast zien (max. 7 C).
- Zet de producten met de kortste houdbaarheidsdatum vooraan.
- Let altijd op de houdbaarheidsdatum als je iets gebruikt.
- Producten waarvan de houdbaarheidsdatum verstrekken is worden weggegooid.
- Geopende smeerkaas wordt voor het weekend weggegooid.
- Sluit geopende verpakkingen goed af .
- Zet op de potjes babyvoeding, de datum van openen, zodat je weet of de voeding nog binnen het houdbaarheid termijn valt of niet.
- Spullen die ontdooit zijn niet meer opnieuw invriezen.

Inkoop

- Koop niet te grote voorraden i.v.m. de houdbaarheidsdatum.
- Let erop dat er verse spullen worden gekocht.
- Let erop dat het fruit niet onrijp of te rijp is.