

1. Doel

In onze kindercentra zijn de momenten waarop samen wordt gegeten en gedronken 'waarde(n)volle' momenten. Niet alleen wat en hoeveel er tijdens deze momenten wordt genuttigd is van belang. De wijze waarop het samenzijn wordt beleefd is een essentieel onderdeel van een plezierige en gezonde maaltijd.

Pedagogisch medewerkers¹ zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie en begeleiden de kinderen in het maken van keuzes om tot een gevarieerd en gezond eetpatroon te komen. De tijden worden flexibel gehanteerd, waarbij wordt gekeken naar de behoeften van de kinderen en de organisatie van de groep. De richtlijnen van het voedingscentrum² en het consultatiebureau worden als leidraad voor ons voedingsbeleid gebruikt. In dit stuk geven we aan wat de kinderen te eten en te drinken krijgen.

2. Kinderopvang**2.1 Baby's en dreumesen**

Baby's hebben veelal een vast voedingsschema. SKDH³ streeft er naar de voeding en voedingsgewoontes van thuis zoveel mogelijk en indien haalbaar door te laten lopen in het kindercentrum. Dit houdt in dat in de groep de voedingstijden en gewoontes van het kind, in overleg met de ouder(s)⁴, gevolgd worden.

Het is mogelijk om afgekolfde moedermelk mee te geven. Deze zal in de koeling worden bewaard en het flesje wordt in de flessenwarmer opgewarmd. We bieden ook de gelegenheid dat de moeder langs komt om zelf haar kind te voeden aan de borst.

Binnen onze kindercentra wordt gebruik gemaakt van Nutrilon standaard 1, Nutrilon standaard 2, Nutrilon standaard 3, Nutrilon hypoallergeen 1 en Nutrilon hypoallergeen 2. Daarnaast zijn Bambix en Johannesbroodpitmeel aanwezig. Als een baby speciale voeding nodig heeft (bv. Pepti of Friso comfort) dienen de ouders zelf voor de voeding te zorgen. Vanaf 1 jaar wordt (half)volle melk aangeboden.

In overleg met de ouder(s) zal op moment dat het kind er aan toe is de voeding van het kind uitgebreid worden met een fruithap. Voor deze voeding wordt vers fruit aangeboden (Rapley methode of gepureerd). Een enkele keer kan er fruit uit een potje gegeven worden. De overstap naar vaste voeding gaat geleidelijk en dat gaat eveneens in samenwerking met de ouder(s).

Tussen de middag wordt de broodmaaltijd geserveerd waarbij de kinderen actief worden betrokken bij de organisatie hiervan. SKDH volgt de richtlijn⁵ dat kinderen van 1 – 3 jaar ongeveer 2 tot 3 boterhammen per dag eten. Tot anderhalf jaar wordt er geen honing gebruikt, dit in verband met een bacterie in de honing waar vooral baby's vatbaar voor zijn. Baby's en dreumesen krijgen lichtbruin brood, besmeerd met tafel margarine. De keuze van het hartig beleg kan zijn groente of fruit spread, Hüttenkäse, MinusL Frischkase lactose vrij en Zuivelspread Versuniek. Daarnaast kan er maximaal één keer per dag gekozen worden uit kaas, kipfilet, appelstroop en halvajam. Tussen de middag wordt er halfvolle melk, karnemelk of afgekoelde kruidenthee gedronken.

Op de andere momenten wordt er bijvoorbeeld fruit, komkommer, een volkoren koekje of een rijstwafel gegeten. Hierbij wordt water, fruitwater, kruidenthee of halfvolle yoghurt gedronken. Er is de hele dag door water beschikbaar voor kinderen die vaker willen drinken. Op warme dagen wordt er vaker water aangeboden. Voor kinderen die Alpro Soya producten nodig hebben, kan dit in overleg besteld worden.

¹ Pedagogisch medewerker kan zowel mannelijke als vrouwelijk zijn.

² Zie www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

³ Stichting Kinderopvang Den Helder.

⁴ Waar ouder(s) staat wordt eveneens verzorger(s) bedoeld.

⁵ Van het voedingscentrum.

2.2 Peuters

Er zijn drie vaste eet- en drinkmomenten; rond 9.30 uur, 11.30 en 15.00 uur.

Tussen de middag wordt de broodmaaltijd geserveerd. Bij de organisatie hiervan worden de kinderen actief betrokken. Ze worden uitgenodigd te helpen bij het klaarzetten. Tijdens de maaltijd kunnen ze zelf kiezen wat ze op hun boterham willen, smeren ze zelf hun boterham en schenken hun drinken in wanneer ze daar aan toe zijn.

De peuters krijgen volkorenbrood, besmeerd met tafel margarine. SKDH volgt de richtlijn dat kinderen van 3 - 4 jaar ongeveer 2 tot 4 boterhammen per dag eten. De keuze van het beleg kan zijn groente of fruit spread, rauwkost, notenpasta⁶ en pindakaas, ei, Hüttenkäse, MinusL Frischkase lactose vrij en Zuivelspread Versuniek. Daarnaast kan er maximaal één keer per dag gekozen worden uit kipfilet, boterhamworst, appelstroop en halvajam. Tussen de middag wordt er halfvolle melk, karnemelk of afgekoelde kruidenthee gedronken.

Op de andere momenten wordt er bijvoorbeeld fruit, paprika, komkommer, tomaten, een cracker, een beschuit, een volkoren koekje, een soepstengel of een rijstwafel gegeten. Hierbij wordt water, fruitwater, thee en bij uitzondering limonadesiroop⁷ of halfvolle yoghurt gedronken. Er is de hele dag door water beschikbaar voor kinderen die vaker willen drinken. Op warme dagen wordt er vaker drinken aangeboden.

2.3 Ontbijt en warm eten

Op enkele locaties bieden we verlengde opvang. Dit betekent dat kinderen vanaf 6:30 uur en tot 23:00/23.30 uur opgevangen kunnen worden. Van 06:30-07:30 uur wordt een ontbijt aangeboden en na 18:00 uur wordt een warme maaltijd aangeboden. Dit betreft een voorbereide maaltijd. Een enkele keer wordt als groepsactiviteit gekookt met en voor de kinderen. Er wordt geen zout en matig vet en kruiden aan de maaltijd toegevoegd. Het eten zal worden klaargemaakt volgens ons protocol hygiëne.

2.4 Feesten

Wanneer er een feest gevierd wordt, wordt er gekozen voor eten en lekkernijen die bij het feest passen. Voor verjaardagfeesten is er een apart traktatiebeleid⁸. Uitgangspunt blijft daarbij dat wij het gebruik van producten met vet, suiker, zout en kleurstoffen zoveel mogelijk beperken.

3. Buitenschoolse opvang

Kinderen die gebruik maken van de voorschoolse en buitenschoolse opvang krijgen een broodmaaltijd aangeboden. Ontbijt tussen 07.00 en 08.00 uur en een lunch tussen 12.00 en 13.00 uur. We volgen de richtlijn dat kinderen van 4 – 8 jaar 2 tot 4 boterhammen en kinderen van 9-13 jaar 4 tot 6 boterhammen per dag eten. Er wordt gekozen voor volkoren of tarwebrood, besmeerd met tafelmargarine. De keuze van het beleg kan zijn groente of fruit spread, zoutarme smeerkaas, smeerworst, rauwkost, notenpasta, pindakaas, humus zonder zout, Hüttenkäse, MinusL Frischkase lactose vrij, zuivelspread Versuniek, kaas en een gekookt ei. Daarnaast kan er maximaal één keer per dag gekozen worden uit sandwichspread, kipfilet, ham, salami, gebraden gehakt, boterhamworst, appelstroop, vruchtenhagel, hagelslag, kokosbrood, en halvajam. Tussen de middag wordt er halfvolle melk, karnemelk of thee gedronken.

De kinderen komen op verschillende tijden uit school. Halverwege de middag vindt het drink- en eetmoment plaats. De kinderen krijgen dan thee, (fruit)water en limonade aangeboden. Daarbij staat er fruit klaar, wat zelf geschild kan worden. De kinderen kunnen zelf kiezen voor één volkoren koekje, één beschuit of één cracker die ze zelf kunnen besmeren met tafelmargarine en beleggen met vleeswaren of smeerkaas. Kinderen ontvangen hulp wanneer ze dit wensen. Drinkwater is de gehele

⁶ Indien een kind een notenallergie heeft worden de notenpasta en de pindakaas niet aangeboden op die locatie zolang het kind de locatie bezoekt.

⁷ Er wordt gekozen voor limonade siroop met zo min mogelijk toegevoegde suikers & additieven.

⁸ Het traktatiebeleid staat op de website van SKDH bij informatie voor ouders.

dag binnen handbereik van de kinderen beschikbaar. Bij warme dagen wordt er vaker drinken aan geboden. Later in de middag kan er nog water en een volkoren soepstengel aangeboden worden.

3.1 Ontbijt en warm eten

Op enkele locaties bieden we verlengde opvang. Dit betekent dat kinderen vanaf 6:30 uur en tot 23:00/23.30 uur opgevangen kunnen worden. Van 06:30-07:30 uur wordt een ontbijt aangeboden en na 18:00 uur wordt een warme maaltijd aangeboden. Dit betreft een voorbereide maaltijd. Een enkele keer wordt als groepsactiviteit gekookt met en voor de kinderen. Er wordt geen zout en matig vet en kruiden aan de maaltijd toegevoegd. Het eten zal worden klaargemaakt volgens ons protocol hygiëne.

3.2 Vakantieopvang

In de schoolvakanties en de opvang op schoolstudiedagen zijn er globaal vier eet- en drinkmomenten, te weten om 10.00 uur, 12.30 uur, 15.30 uur en 17.00 uur. Tussen de middag wordt de broodmaaltijd, zoals bij '4. Buitenschoolse opvang' wordt beschreven, geserveerd. Hierbij wordt thee of melk gedronken. De andere momenten wordt er gekozen voor fruit, crackers, ontbijtkoek, beschuit of een volkoren koekje. Hierbij wordt thee, (fruit)water of limonade gedronken. In de vakantie wordt weleens een 'feestmaaltijd' klaar gemaakt zoals pannenkoeken, tosti's, soep, macaroni, spaghetti, broodjes gezond, zelfgemaakte mini pizza's en knakworsten. Uitgangspunt blijft daarbij dat wij het gebruik van producten met vet, suiker, zout en kleurstoffen zoveel mogelijk beperken.

3.3 Feesten

Wanneer er een feest gevierd wordt, wordt er per dag gekozen voor eten en lekkernijen die bij het feest passen. Voor verjaardagfeesten is er een apart traktatiebeleid. Uitgangspunt blijft daarbij dat wij het gebruik van producten met vet, suiker, zout en kleurstoffen zoveel mogelijk beperken.

4. Peuter speel- en leergroep

Er zijn twee vaste eet- en drinkmomenten; rond 9.30 uur en rond 11.30 uur.

In de ochtend wordt er bijvoorbeeld fruit, paprika of komkommer gegeten. Hierbij wordt water, fruitwater, thee en bij uitzondering limonadesiroop gedronken. Er is de hele dag door water beschikbaar voor kinderen die vaker willen drinken. Op warme dagen wordt er vaker water aangeboden.

Tussen de middag wordt de broodmaaltijd geserveerd. Bij de organisatie hiervan worden de kinderen actief betrokken. Ze worden uitgenodigd te helpen bij het klaarzetten. Tijdens de maaltijd kunnen ze zelf kiezen wat ze op hun boterham willen, smeren ze zelf hun boterham en schenken hun drinken in wanneer ze daar aan toe zijn.

De peuters krijgen volkorenbrood, besmeerd met tafel margarine. SKDH volgt de richtlijn dat kinderen van 2 jaar ongeveer 2 - 3 boterhammen en kinderen van 3 ongeveer 3 – 4 boterhammen per dag eten. De keuze van het beleg kan zijn groente of fruit spread, rauwkost, notenpasta en pindaas, ei, Hüttenkäse, MinusL Frischkase lactose vrij en Zuivelspread Versuniek. Daarnaast kan er maximaal één keer per dag gekozen worden uit kipfilet, boterhamworst, appelstroop en halvajam. Tussen de middag wordt er halfvolle melk, karnemelk of afgekoelde thee gedronken.

5. Algemene noot

Daar waar ouders ons verzoeken hun kind voedingsmiddelen aan te bieden anders dan de gangbare die in ons beleid worden vermeld (biologisch, koosjer, halal, vegetarisch, speciale (baby)voeding, suikerloos e.d.) komen wij graag aan dit verzoek tegemoet. Wanneer dit extra kosten met zich meebrengt, vragen wij van ouders de voedingsmiddelen zelf mee te brengen naar het kindercentrum.