

Gezond voedingsaanbod

Binnen Ska Kinderopvang bieden we gezonde en gevarieerde voeding aan op vaste tijden. Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan 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 een ander type producten. De producten die in 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. 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. 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.

Dagkeuze

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 ander zoet broodbeleg (jam, vruchtenhagel o.i.d.), 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 bijv. als broodbeleg. Weekkeuzes bieden we niet aan.

Vaste en rustige eetmomenten



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 tussendoormomenten. 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 werkers geven het goede voorbeeld, zij eten in principe hetzelfde als de kinderen en snoepen of snacken niet in het bijzijn van de kinderen. Ook geven zij het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, zij begeleiden de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch werkers 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.

Kinderen mogen zelf kiezen wat ze op hun brood of cracker willen. Omdat variatie in voeding belangrijk is, zorgen we ervoor dat kinderen niet steeds hetzelfde beleg op hun brood krijgen en moedigen we ze aan om nieuwe smaken uit te proberen. Ook zien we erop toe dat kinderen rustig eten en goed kauwen. We zetten niet te veel broodbeleg op tafel, omdat jonge kinderen vaak nog niet goed kunnen

kieszen uit een groot aanbod. Oudere kinderen mogen zelf hun brood en fruit klaarmaken.

We zorgen ervoor dat kinderen voldoende beweging krijgen en niet te lang aan tafel zitten. We doen dit bijvoorbeeld door kleine groepjes te maken van leeftijdgenootjes, zodat kinderen niet te lang op elkaar hoeven te wachten. Op een korte middag op de bso gaan de kinderen meestal één keer kort aan tafel en krijgen ze eventueel een tweede ronde tijdens het spelen.

Traktaties en feestjes

- Ska Kinderopvang maakt zich hard voor gezonde voeding. De traktaties die wij op de groep eten moeten daarom binnen het aanbod van ons voedingsbeleid vallen.
- Wij maken van elke verjaardag (of andere gelegenheid die om trakteren vraagt) altijd een feestje. Het kind staat hierin centraal en niet de traktatie. Een traktatie hoeft ook niet altijd eten te zijn; er zijn veel meer mogelijkheden.
- We vragen ouders er bij eventuele traktaties op te letten dat deze niet te groot zijn en weinig calorieën bevatten (tips zijn te vinden op: www.voedingscentrum.nl en op onze eigen [Pinterestbord Gezonde traktaties](#)).
- Bij speciale gelegenheden of uitstapjes wordt soms iets extra's gegeven (zie dag- en weekkeuze) of er wordt met de kinderen zelf iets gebakken. Ook beperken we de hoeveelheid suiker, zout en verzadigde vetten zoveel mogelijk.



Allergieën en diëten

We houden rekening met kinderen die vanwege een allergie of om andere redenen bepaalde voeding niet mogen eten. Het kan zijn dat wij ouders vragen om deze voeding zelf voor hun kind mee te nemen, als deze niet in ons eigen voedingsaanbod zit.

Voedingsaanbod tot 1 jaar

Drinken

Naast borst- of flesvoeding krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers, en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Wij laten kinderen vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek en beter voor de tanden dan een beker met een tuit. Wij bieden op bepaalde momenten drinken aan, maar een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft het simpelweg geen dorst.

Eten

(Eerste) hapjes:

- Pas als ouders dit aangeven, starten we met het geven van eerste hapjes. We kunnen beginnen met zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt 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 melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit en de groente, die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- Baby's worden goed in de gaten gehouden tijdens het eten, zodat zij zich niet verslikken in het eten, we geven bijvoorbeeld nog geen druiven of cherrytomaten aan jonge kinderen.

Brood:

- Baby's beginnen vaak met een korstje brood. Als een baby een hele boterham mag, dan kunnen de korstjes eraan blijven. We besmeren het brood met een beetje zachte margarine; hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch beleg dan kiezen we voor beleg uit het aanbod tot 4-jarigen.
- 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 1 tot 4 jaar



Drinken:

- Wij geven de kinderen water. We maken kannen water met bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente.
- Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)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 (onverzadigde) vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooraf beleg uit de Schijf van Vijf:

- Als beleg voor op brood bieden wij vooral producten uit de Schijf van Vijf aan. Daarnaast kunnen we een paar producten voor op brood aanbieden 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. Producten die weekkeuzes zijn, bieden we niet aan.
- Als tussendoortje bieden we zoveel mogelijk gezonde en verse producten als fruit en groente. Dit presenteren we op een aantrekkelijke wijze, bijvoorbeeld op een leuke schaal.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (licht) zuivelspread of hüttenkäse. Dit kan samen met groente tijdens de broodmaaltijd worden gegeven zodat de boterham extra mooi belegd is.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. Hier zit namelijk veel vitamine A in. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief bieden wij vegetarische smeerworst.

Notenpasta of pindakaas:

- Wij bieden geen notenpasta of pindakaas aan op het kinderdagverblijf. Hiermee voorkomen we dat een kind met een notenallergie op het kinderdagverblijf voor het eerst in aanraking komt met notenpasta of pindakaas.

Aantal momenten

- Naast de lunch op het kinderdagverblijf worden er twee tussendoortjes aangeboden, één halverwege de ochtend en één halverwege de middag. Als ouders dit wensen bieden wij tussen 17.30-18.00 uur nog een tussendoortje aan. Wij geven dan alleen groente. Bij de peuterwerkplaatsen geven we één tussendoortje.
- Wanneer kinderen rustig eten en goed kauwen, zullen ze niet snel meer of minder eten dan goed voor ze is. Ieder kind is uniek en het is belangrijk om kinderen te leren luisteren naar hun eigen lichaam.

Voedingsaanbod 4 - 13 jaar



Drinken:

- Wij geven de kinderen water. We maken kannen water met bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente.
- Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)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.

Vooraf beleg uit de Schijf van Vijf:

- Als beleg voor op brood bieden wij vooral producten uit de Schijf van Vijf aan. Daarnaast kunnen we een paar producten voor op brood aanbieden, die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes. 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. Producten die weekkeuzes zijn bieden we niet aan.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-

doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. Hier zit namelijk veel vitamine A in. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief bieden wij vegetarische smeerworst.

Aantal momenten

- In vakanties en op schoolvrije dagen bieden we op de bso - naast de lunch - twee tussendoortjes aan. Indien nodig en als ouders dit wensen, bieden we tussen 17.30 - 18.00 uur nog een tussendoortje. Wij geven dan alleen groente.
- Op korte middagen bieden wij één tussendoortje bij binnenkomst aan. Als ouders dit wensen bieden wij tussen 17.30-18.00 uur nog een tussendoortje aan. Wij geven dan alleen groente.
- Wanneer kinderen rustig eten en goed kauwen, zullen ze niet snel meer of minder eten dan goed voor ze is. Ieder kind is uniek en het is belangrijk om kinderen te leren luisteren naar hun eigen lichaam.
- Indien kinderen direct aansluitend aan of tijdens de bso naar bijvoorbeeld een sportclub gaan, kunnen wij afwijken van het soort aanbod. Dit altijd in overleg met ouders en binnen de gezonde en verantwoorde voedingskeuzes die wij binnen Ska gemaakt hebben.