

Voedingsbeleid kinderdagverblijf Amanah

1. Inleiding

Bij Kinderdagverblijf Amanah vinden wij gezonde voeding belangrijk voor de groei, ontwikkeling en weerstand van kinderen. Gezonde voeding geeft kinderen de energie om te spelen, te ontdekken en zich optimaal te ontwikkelen. Daarnaast draagt een gezond voedingspatroon bij aan het ontwikkelen van goede eetgewoontes op jonge leeftijd.

Met dit voedingsbeleid willen wij gezond eetgedrag stimuleren, bijdragen aan een gezonde leefstijl en kinderen op een positieve manier laten kennismaken met verschillende smaken en voedingsmiddelen. Daarbij werken wij zoveel mogelijk volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum en de Schijf van Vijf. Naast gezonde voeding vinden wij voldoende beweging ook een belangrijk onderdeel van een gezonde ontwikkeling. Dit beleid geldt voor alle kinderen en medewerkers binnen Kinderdagverblijf Amanah.

2. Uitgangspunten

Pedagogisch medewerkers hebben een belangrijke voorbeeldrol. Kinderen leren door te kijken, te ervaren en na te doen. Daarom zorgen wij ervoor dat eetmomenten rustig, gezellig en positief verlopen. Wij vinden het belangrijk dat kinderen eten associëren met een prettige sfeer en niet met druk of dwang.

Wij stimuleren zelfstandigheid, passend bij de leeftijd en ontwikkeling van het kind. Zo mogen kinderen bijvoorbeeld zelf kiezen uit gezonde opties, zelf oefenen met het smeren.

Wij vinden het belangrijk dat kinderen:

- leren luisteren naar hun eigen honger- en verzadigingsgevoel als een kind zegt vol te zijn dan dienen wij dat als professionals serieus te nemen en te respecteren.
- op een ontspannen manier kennismaken met verschillende smaken
- stap voor stap zelfstandiger worden tijdens eetmomenten.

3. Gezonde voeding

Binnen Kinderdagverblijf Amanah maken wij bewuste keuzes op het gebied van voeding. Wij bieden gezonde, gevarieerde voeding aan die aansluit bij de behoeften van jonge kinderen.

Onze voeding bestaat zoveel mogelijk uit verse producten en sluit aan bij de Schijf van Vijf. Daarbij kiezen wij bewust voor voldoende groenten, fruit, vezels en gezonde eiwitbronnen.

Dagelijks bieden wij onder andere:

- verse groenten
- vers fruit
- volkoren producten
- gezonde vegetarische maaltijden
- water als belangrijkste dorstlesser.

Suiker producten en zoete dranken worden zoveel mogelijk beperkt.

4. Gezonde eetmomenten

Bij Kinderdagverblijf Amanah krijgen kinderen dagelijks een gezonde warme vegetarische hoofdmaaltijd.

Wij vinden het belangrijk dat kinderen op jonge leeftijd kennismaken met verschillende smaken, structuren en gezonde ingrediënten. De maaltijd is gevarieerd en afgestemd op de leeftijd van het kind. Hierbij maken wij gebruik van combinaties zoals groenten, rijst, pasta, couscous, aardappelen, peulvruchten en andere passende vegetarische eiwitbronnen. Naast de warme maaltijd bieden wij gedurende de dag verschillende gezonde eetmomenten aan. Hierbij zorgen wij voor afwisseling en een aantrekkelijk aanbod dat kinderen uitnodigt om te proeven en nieuwe smaken te ontdekken.

Kinderen krijgen onder andere fruit, rauwkost en lichte tussendoortjes. In de namiddag bieden wij een gevarieerd eetmoment met verschillende gezonde opties.

Hierbij kan gedacht worden aan:

- komkommer
- wortel
- paprika
- tomaat
- crackers
- beschuit

Daarnaast bieden wij verschillende soorten beleg aan. Wij kiezen hierbij voornamelijk voor hartige en voedzame opties zoals verse hummus, kaas, ei, avocado en vegetarische spreads.

Zoet beleg is ook beschikbaar, bijvoorbeeld appelstroop of fruitspread, maar dit wordt bewust beperkt.

5. Veilig eten en verstikkingsrisico

Jonge kinderen zijn nog volop in ontwikkeling en kunnen zich gemakkelijker verslikken. Daarom zorgen wij ervoor dat voeding altijd passend wordt aangeboden bij de leeftijd en ontwikkeling van het kind.

Kinderen eten altijd zittend aan tafel en onder toezicht van een pedagogisch professional. Voeding die een verhoogd risico op verslikken kan geven, zoals **druiven, cherrytomaten of ander hard of rond voedsel**, wordt op een veilige manier aangeboden door het in de lengte te snijden. Dit beperkt het verstikkingsrisico. Wij zorgen voor rust tijdens eetmomenten, zodat kinderen rustig kunnen eten en goed kunnen kauwen. Pedagogisch professionals blijven tijdens eet- en drinkmomenten alert en grijpen direct in wanneer een kind zich verslikt of moeite heeft met eten. Daarnaast beschikken medewerkers over kennis van kinder-EHBO, zodat er snel en passend gehandeld kan worden wanneer dit nodig is.

6. Drinken

Wij stimuleren gezonde drinkgewoontes. Water is binnen Kinderopvang Amanah de standaard dorstlesser. Daarnaast bieden wij melk of karnemelk aan. Zoete dranken worden zoveel mogelijk vermeden. Wij vinden het belangrijk dat kinderen leren dat water een normale en gezonde keuze is.

7. Sfeer aan tafel

Eetmomenten zijn meer dan alleen eten het zijn ook sociale en pedagogische momenten. Daarom besteden wij veel aandacht aan rust, structuur en gezelligheid aan tafel. Tijdens het eetmoment zingen wij samen een passend liedje aan tafel, waardoor er een gezellige, vertrouwde sfeer ontstaat en het eetmoment op een positieve manier wordt beleefd. Kinderen worden positief begeleid en krijgen ruimte om in hun eigen tempo te eten.

Tijdens eetmomenten stimuleren wij zelfstandigheid, sociale interactie, en tafelmanieren. Wanneer een kind extra ondersteuning nodig heeft bij het eten, bieden wij deze begeleiding met veel geduld.

8. Allergieën en voedselintoleranties

Binnen Kinderdagverblijf Amanah vinden wij het belangrijk dat kinderen met een allergie, voedselintolerantie of andere voedingsgevoeligheid veilig kunnen eten en drinken. Tijdens de intake bespreken wij met ouders of er bijzonderheden zijn rondom voeding. Deze informatie wordt vastgelegd in het kind dossier.

Om ervoor te zorgen dat alle pedagogisch professionals hier goed rekening mee houden, worden belangrijke voedingsbijzonderheden ook duidelijk vermeld op het magneetbord op de groep. Voor ieder eet- en drinkmoment controleren medewerkers met welke kinderen zij rekening moeten houden. Op deze manier verkleinen wij de kans op vergissingen en kunnen wij voeding veilig aanbieden.

Bij het bereiden en aanbieden van voeding houden wij zorgvuldig rekening met allergieën en intoleranties en proberen wij kruisbesmetting zoveel mogelijk te voorkomen. Wanneer er sprake is van een ernstige allergie of een medische voedingsbehoefte, maken wij hierover duidelijke afspraken met ouders. Indien nodig geven ouders speciale voeding zelf mee.

9. Melkvoeding en moedermelk

Wanneer ouders flesvoeding, speciale melkvoeding of afgekolfdde moedermelk meegeven, vragen wij om deze duidelijk voorzien van naam en datum aan te leveren. Zo kunnen wij veilig en zorgvuldig met de voeding omgaan.

Meegebrachte melkvoeding en moedermelk worden na ontvangst direct op de juiste manier gekoeld bewaard volgens de geldende richtlijnen.

- Flesvoeding die is bereid met poedermelk en niet volledig is opgedronken, wordt uit hygiënisch oogpunt weggegooid en niet opnieuw aangeboden.
- Wanneer een kind uit een fles met afgekolfdde moedermelk heeft gedronken en er melk overblijft, wordt deze uit hygiënisch oogpunt niet opnieuw als voeding aangeboden. Ouders worden hierover geïnformeerd.

10. Feestdagen en bijzondere momenten

Binnen Kinderdagverblijf Amanah vinden wij het belangrijk dat bijzondere momenten vooral draaien om samen beleven, aandacht en gezelligheid, en niet om grote hoeveelheden zoetigheid. Wanneer er iets feestelijks wordt aangeboden, houden wij dit klein en passend binnen ons voedingsbeleid. Daarbij kiezen wij bij voorkeur voor een verantwoorde optie. Wanneer een kind trakteert, vragen wij ouders om een gezonde traktatie mee te geven. Mocht een traktatie niet passen binnen ons voedingsbeleid doordat deze erg ongezond is, dan geven wij deze niet op de opvang. In dat geval mogen de kinderen de traktatie mee naar huis nemen, zodat ouders zelf kunnen bepalen of zij deze alsnog aan hun kind geven.

11. Voedselveiligheid

Kinderdagverblijf Amanah werkt volgens de geldende richtlijnen rondom voedselveiligheid en hygiëne. Wij bereiden en bewaren voeding op een veilige en verantwoorde manier.

Dit betekent onder andere dat wij:

- werken volgens de HACCP-richtlijnen;
- de hygiëncode voor de kinderopvang volgen
- houdbaarheidsdata controleren
- koelkasten controleren
- materialen zorgvuldig reinigen
- kruisbesmetting voorkomen