



De Scharrelboerderij

Protocol Gezonde voeding

1. Voorwoord
2. Uitgangspunten voor gezonde voeding
3. Richtlijnen
4. Gezonde voeding
5. Algemene regels bij eten en drinken op De Scharrelboerderij
6. Aanwezigheid moestuin en fruitbomen
7. Drinken
8. Fruithap
9. Lunch
10. Tussendoortjes
11. Verjaardag en traktaties
12. Afwijkende voeding
13. Voeding op de B.S.O.

1. Voorwoord

Gezond zijn en blijven begint onder andere met voeding. Gezond eten betekent: Gevarieerd en niet te veel. Een gezond voedingspatroon is een voedingspatroon waarmee problemen zoals overgewicht en obesitas, maar ook ziektes zoals hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen. Daarom kiezen we in ons voedingsbeleid voor producten die minder zout, minder zoet en minder verzadigde vetten bevatten. Kinderdagverblijf De Scharrelboerderij heeft daarom gekozen om een voedingsbeleid te maken. De doelstellingen van dit plan zijn:

- Gericht kinderen van jongs af aan een gezond eetpatroon aan te wennen.
- Zorgen voor een goede basis van gezonde voeding
- Meer variaties in dagelijkse voeding
- Opbouwen en stimuleren een breed scala van smaken
- Handvatten geven aan de medewerkers op de groep
- Samen met ouder(s)/verzorger(s) een lijn creëren

In het voedingsbeleid gaan we uit van gemiddelden. We blijven echter wel kijken naar het individuele kind en naar de situatie. Wanneer kinderen actief hebben buiten gespeeld, zullen zij meer trek hebben dan wanneer ze een zittende activiteit hebben gedaan. En het ene kind kan (tijdelijk) meer calorieën nodig hebben dan een ander. Ook kijken we in overleg met de ouders naar alternatieven van het voedingsaanbod, indien een kind bijvoorbeeld een allergie voor bepaald voedsel heeft.

2. Uitgangspunten voor gezonde voeding

De Gezondheidsraad in Nederland heeft vastgesteld waaraan een gezond voedingspatroon moet voldoen. Wij volgen deze aanbevelingen, zodat de kinderen die wij opvangen de voedingsstoffen binnen krijgen die zij nodig hebben.

De schrijf van vijf bevat:

1. Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta, couscous en peulvruchten;
2. Groente en fruit;
3. Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers;
4. Vet en olie;
5. Drinken.

3. Richtlijnen

Eet gevarieerd

Eten is de brandstof voor je lichaam. Als je meer eet dan je lichaam verbrandt, dan kom je aan. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Per dag maximaal zeven eetmomenten wordt aangeraden en daarom hebben we het dagritme hierop aangepast. Het drinken van een glas sap of melk valt hier ook onder. Aan het drinken van water en thee zonder suiker is geen maximum verbonden.

Beweeg genoeg

Bewegen is voor kinderen een vanzelfsprekend onderdeel van hun ontwikkeling, maar is ook belangrijk om overgewicht te voorkomen. Wij begeleiden en stimuleren kinderen daarin door op alle locatie structureel gevarieerde beweegactiviteiten aan te bieden. In de organisatie van ons activiteiten aanbod houden we rekening met de behoefte van het individuele kind. Wij vinden het daarnaast belangrijk om samen te bewegen.

Eet minder verzadigd vet

Vet is onmisbaar als brandstof en bouwstof voor je lichaam. Er bestaan gezonde en ongezonde vetten, dus het is belangrijk om de goede soorten vet te kiezen. Binnen Kinderdagverblijf De Scharrelboerderij kiezen we voor mager broodbeleg.

Eet veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood zijn gezond. Veel groente en fruit eten verkleint het risico op hart- en

vaatziekten, sommige soorten kanker en overgewicht. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering. In de hoofdmaaltijden van Kinderdagverblijf De Droomengeltjes zit altijd brood of andere granen en bij de dagopvang ook groente en fruit. Ook bij de tussendoortjes worden kinderen gestimuleerd om een graanproduct en/of fruit te eten.

Eet veilig Jaarlijks lopen ongeveer een half miljoen Nederlanders een voedselvergiftiging op. Slechte hygiëne is meestal de oorzaak. Door veilig om te gaan met eten, voorkom je dat je ziek wordt. Daarom hanteren wij het Protocol Hygiëne waarin de afspraken staan hoe we omgaan met de voedselhygiëne. Handen worden voor het bereiden van en het nuttigen van voedsel en drinken altijd gewassen, zowel door de kinderen als de medewerkers.

4. Gezonde voeding

Gezonde voeding levert alle voedingsstoffen die nodig zijn voor de groei en de normale ontwikkeling. Ook voorkomt gezonde voeding welvaartsziekte, zoals zwaarlijvigheid, tandbederf, hart- en vaatziekten, etc. Wij verdelen de voeding zoveel mogelijk over 3 hoofdmaaltijden.

Natuurlijk serveren wij af en toe een tussendoortje (maximaal 3 keer op een dag), maar wij proberen ook deze gezond te houden door de tussendoortjes op fruit, yoghurt, groente te houden. Wij zijn matig met vet, maar we houden er wel rekening mee dat kinderen tot 4 jaar meer vet nodig hebben dan volwassenen.

Geen enkel voedingsmiddel bevat alles wat een kind nodig heeft. Wij variëren daarom zoveel mogelijk om te zorgen dat onze kinderen alle voedingsstoffen binnen krijgen. Daarnaast zorgt de variatie ervoor dat je onze kinderen allerlei smaken leren kennen en waarderen.

5. Algemene regels bij eten en drinken op De Scharrelboerderij

- Eten en drinken doen we aan tafel.
- Handen wassen voor het aan tafel gaan
- We wachten op elkaar met eten
- Zolang er wordt gegeten, blijft iedereen aan tafel zitten
- Kinderen worden niet gedwongen om te eten of drinken, hooguit gestimuleerd
- Er wordt niet gepropt of geschrokt
- We kletsen gezellig tijdens het eten, maar met een lege mond
- Bekijk per leeftijd welk eten geschikt is
- Begin niet te snel met hard eten
- Er is altijd een leidster aanwezig aan tafel

6. Aanwezigheid moestuin en fruitbomen

Op De Scharrelboerderij hebben wij de mogelijkheid om zo veel als mogelijk onze eigen groenten en fruit te verbouwen vanwege de moestuinen. Kinderen worden ook betrokken in maaltijden te bereiden. Wat is nou lekkerder dan zelf de groenten uit de tuin te halen en het hele proces mee te maken totdat er zelf gesmuld kan worden.

We streven er dan ook naar dat kinderen geheel biologisch eten.

In de periode dat er geen gebruik gemaakt kan worden van de moestuin, hebben we een lokale groenteman die zijn producten wekelijks komt bezorgen.

7. Drinken

Er kunnen grote verschillen zijn in de drinkgewoonten van kinderen: De één vraagt nooit om drinken en de ander drinkt zoveel dat het ten koste gaat van de eetlust. Het is daarom goed om alert te zijn op een goede verhouding tussen drinken en vast voedsel. Voldoende drinken is een wezenlijk onderdeel van een gezonde voeding.

Op De Scharrelboerderij drinken kinderen tijdens de vaste tafelmomenten water, roosvice of Karvan Cevitam.

Bij de lunch drinken kinderen melk, thee of karnemelk en in overleg met ouders eventueel iets anders, dit geven ouders dan van thuis mee. Tussendoor wordt er water, roosvice of karvan cevitam gedronken.

8. Fruit(hap)

Kinderen krijgen minimaal eenmaal per dag fruit aangeboden. Voor de oudere kinderen zijn dit stukjes fruit zoals appel, banaan, kiwi, mandarijn, peer, meloen, etc. Het is de bedoeling dat kinderen ongeveer één stuk fruit eten.

9. Lunch

Bij de lunch eten kinderen volkoren brood met margarine en beleg. Er wordt gegeten met een vork. We bieden een ruime keuze aan hartige en zoete belegsoorten aan. Ook zijn er zijn cracottes, beschuiten en crackers.

10. Tussendoortjes

Iets lekkers tussendoor hoort thuis in een kindermenu. Het is wel de kunst om deze extraatjes niet de overhand te laten krijgen, waardoor de voeding uit balans raakt. Dit geldt voor alle leeftijden. Verschillende tussendoortjes die wij aanbieden zijn: Fruit, crackers, soepstengel, (volkoren) biscuit en plakje ontbijtkoek.

Bij De Scharrelboerderij hebben we een variatie van bovengenoemde tussendoortjes in huis. In principe krijgen de kinderen buiten de vaste tafelmomenten weinig tussendoortjes aangeboden. Kinderen krijgen rond 16.00 uur verse (gekookte) groenten aangeboden zoals bloemkool, broccoli, boontjes, tomaatjes en komkommer en waar het kan, vers uit eigen tuin. We motiveren de kinderen door deze groenten en fruit zelf mee te bereiden.

11. Verjaardag en traktaties

Traktaties horen bij verjaardagen van kinderen. Bij De Scharrelboerderij verplichten we ouders niet tot een bepaald soort traktatie, maar we kunnen ze wel helpen met ideeën en tips wat betreft gezonde traktaties.

Op de B.S.O. vieren we de verjaardag direct als de kinderen uit school komen. Hier wordt dan een klein feestje gebouwd.

12. Afwijkende voeding

Het kan zijn dat kinderen bepaalde voedingsstoffen niet mogen eten i.v.m. allergieën, cultuur of godsdienst. Hierbij worden de richtlijnen en wensen van ouders gevolgd. Deze zijn te vinden bij de kindgegevens.

De voorraad van voedingsmiddelen is te vinden in de voorraadkasten. De voorraad wordt bijgehouden en aangevuld door leidsters en de locatieleiders. Wensen kunnen door leidsters doorgegeven worden aan de locatieleiders.

13. Voeding op de B.S.O.

Tijdens vakanties en studiedagen, verzorgt De Scharrelboerderij het fruit en de lunch.

Na schooltijd krijgen de kinderen van de B.S.O. een gezond tussendoortje en nog een extra groentemoment aangeboden.

Natuurlijk is er ook regelmatig tijd voor iets lekkers. Dit hoort ook bij een gevarieerde voeding.

We hebben de faciliteiten om te koken en bakken op De Scharrelboerderij. Dit vinden we leerzaam voor kinderen omdat ze leren te werken met hoeveelheden en leren plannen en organiseren.