



## Protocol Voeding

### Inhoud

Inleiding.....	2
Ontdekken, ontwikkelen, ontmoeten en ontzorgen .....	2
Ontdekken.....	2
Ontwikkelen .....	2
Ontmoeten .....	3
Ontzorgen.....	3
Aanbod en hoeveelheden .....	3
Dagritme.....	4
Allergieën en geloofsovertuigingen .....	4
Rapley-methode.....	4
Groente op de groep.....	5
Eetclub.....	5
Traktaties.....	6
Uitzonderingen.....	7



## Inleiding

Kids Lodge wil graag bijdragen aan de gezonde ontwikkeling van de kinderen en daarom stimuleren wij een gezond en gevarieerd eetpatroon. Kids Lodge biedt verantwoorde voeding en zorgt voor een zo gevarieerd mogelijk aanbod gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. De lijst met producten die wij aanbieden vind je hier: [Producten Voedingsbeleid](#). Deze is ook op te vragen bij de locatiemanager.

Een gezond eetpatroon is voor kinderen heel belangrijk. In de kinderjaren wordt namelijk de basis gelegd voor voedingsgewoonten op latere leeftijd. Dit protocol voeding hanteren we op al onze kinderopvang- en buitenschoolse opvang locaties.

Dit protocol maakt deel uit van het pedagogisch beleidsplan en het beleid veiligheid en gezondheid van Kids Lodge.

## Ontdekken, ontwikkelen, ontmoeten en ontzorgen

Voeding is natuurlijk meer dan eten en drinken alleen. Tijdens al onze eetmomenten werken we volgens onze vier O's: Ontdekken, Ontwikkelen, Ontmoeten en Ontzorgen.

Wil je hier meer over weten? Lees dan verder in ons pedagogisch beleidsplan.

### Ontdekken

- Open staan en Spelen: Kinderen worden aangemoedigd om nieuwe voedsel te verkennen, en actief deel te nemen aan het ontdekken van voedsel; hoe groeit het bijvoorbeeld? Spelen doen we door bijvoorbeeld appels te tellen, kleuren te ontdekken en te sorteren, etc.
- Ruiken en Voelen: Door aan het voedsel te ruiken en het aan te raken, ontdekken kinderen bijvoorbeeld verschillende texturen en aroma's. Hierdoor kan hun interesse in bepaalde voeding gewekt of vergroot worden.

### Ontwikkelen

- Proeven en Eten: Kinderen leren hun smaakvoorkeuren kennen door verschillende soorten voedsel te proeven en uiteindelijk te eten, waardoor ze een betere smaakontwikkeling krijgen.
- Motoriek en tafelmanieren: Kinderen worden gestimuleerd om zelfstandig te eten. Wij stimuleren bijvoorbeeld bij jonge kinderen hoe zij met een vork of lepel kunnen eten. We leggen kinderen uit wat onze tafelmanieren zijn, bijvoorbeeld op je billen zitten tijdens het eten.
- Respect voor voeding en tafelmanieren: Kinderen leren respectvol om te gaan met voeding; we leren de kinderen wat verspilling is, en dat we eten niet zomaar weggooien bijvoorbeeld.



## Ontmoeten

- Sociale interactie: Tijdens gezamenlijke eetmomenten bespreken we met de kinderen wat ze eten, en oefenen ze de sociale interactie tijdens de maaltijd door samen te tafelen. We stellen vragen aan de kinderen of zij dit thuis bijvoorbeeld weleens eten, hoe ze thuis eten, etc.
- Samen delen: We laten bijvoorbeeld een schaal rondgaan of stellen een buffet op, en leren de kinderen dat zij de inhoud delen met de groep.

## Ontzorgen

- Aanbieden van warme maaltijden: Op sommige locaties biedt Kids Lodge warme maaltijden aan, waardoor ouders zich geen zorgen hoeven te maken over het bereiden van warm eten voor hun kinderen bij thuiskomst.
- We bieden op de babygroep ook de mogelijkheid om een warme maaltijd van thuis aan te bieden aan het einde van de dag.
- We bieden op onze gehele dagopvang naast de standaard eetmomenten ook warme groente aan, zodat kinderen vanaf jonge leeftijd in aanraking komen met verschillende soorten groenten. We ontzorgen ouders hierin, doordat we hiermee samen de smaakontwikkeling stimuleren.

## Aanbod en hoeveelheden

De wijze waarop we maaltijden aanbieden, de voorbeeldfunctie van de pedagogisch professionals, het stimuleren van sociale omgang en het aanleren van tafelmanieren dragen bij aan de ontwikkeling die de kinderen bij Kids Lodge doormaken.

Onze pedagogisch professionals kijken naar wat een kind nodig heeft en zorgen ervoor dat de kinderen genoeg eten en drinken. Als een kind te weinig of te veel eet of drinkt, wordt dit besproken met ouders en worden hierover afspraken gemaakt.

Bij de buitenschoolse opvang werken wij met een buffetvorm bij binnenkomst van de kinderen. De kinderen mogen zelfstandig wat te eten en te drinken pakken onder begeleiding van een pedagogisch professional. Dit is een keuze voor de kinderen; ze mogen wat eten en drinken, maar dit hoeft niet. Tijdens het mentormoment bieden we voor alle kinderen een gezond tussendoortje en wat te drinken aan. Tijdens dit moment eten en drinken alle kinderen en heeft de pedagogisch professional zicht op wat de kinderen eten en drinken.



Bij Kids Lodge bieden we geen beloningen bij of na het eten en drinken; alle kinderen krijgen hetzelfde, ongeacht hoeveel er gegeten wordt. We stimuleren kinderen wel om te eten, maar de borden en bekers hoeven dus niet leeg te zijn. Kinderen mogen zelf aangeven wanneer zij verzadigd zijn.

Als een beloning gegeven of beloofd wordt tijdens het eet- en drinkmoment, is het niet meer gewoon een moment, maar krijgt het eten en drinken een doel: namelijk de beloning.

Daarnaast worden er kleine porties aangeboden, zodat de acceptatie van het eten de kinderen niet overrompelt. Wij vinden het juist heel positief als kinderen proeven.

## Dagritme

Het dagritme, met daarin de vaste eetmomenten, geeft structuur, rust en duidelijkheid aan het kind. De continuïteit en het gezamenlijk eten aan tafel is erg belangrijk. Bij de maaltijden horen vaste rituelen, zoals het zingen van een liedje of het elkaar smakelijk eten wensen. De pedagogisch professionals zijn hier verantwoordelijk voor.

Tijdens de vaste eetmomenten, die maximaal 30 minuten duren, mag het kind kiezen uit ons voedingsaanbod, en geeft het kind zelf aan hoeveel het hiervan wil eten. Het kind kiest bijvoorbeeld zelf wat hij of zij op zijn of haar boterham wil. Wij stimuleren het kind wel om verschillende producten te kiezen en niet altijd voor dezelfde optie te gaan. Ook houden wij goed in de gaten wat de kinderen eten en kunnen hierop aansturen. Merken wij dat een kind, in onze ogen, te weinig eet, dan bespreken wij dit met ouders. Wij dringen geen eten op.

## Allergieën en geloofsovertuigingen

Indien kinderen vanwege allergieën of geloofsovertuigingen de producten uit ons voedingsaanbod niet kunnen of mogen eten of drinken, vragen wij ouders zelf de geschikte producten mee te geven die wij aan mogen bieden. Het voedingsaanbod is op te vragen via [kwaliteitsteam@kidslodge.nl](mailto:kwaliteitsteam@kidslodge.nl). In overleg met de mentor kan besproken worden wat wel en niet gegeten of gedronken kan worden.

## Rapley-methode

Er zijn verschillende methoden om jonge kinderen de eerste hapjes te geven. Een voorbeeld van een methode is de Rapley-methode, waarbij jonge kinderen direct starten met stukken voedsel. Bij Kids Lodge ondersteunen wij vanwege veiligheidsredenen en praktische redenen deze methode niet.



## Groente op de groep

Bij Kids Lodge vinden we het eten van groente erg belangrijk. We laten jonge kinderen op onze dagopvang daarom al vroeg kennis maken met groente; hoe ziet het eruit, welke kleur heeft het, hoe voelt het, en natuurlijk: hoe smaakt het? We bieden ongeveer zes weken dezelfde groente aan. Zes weken klinkt wellicht erg lang, maar kinderen moeten het ontdekken, en ervaren. Waar de eerste weken weerstand optreedt (broccoli is echt zo vies!) volgt daarna de acceptatie (wow, broccoli lijkt wel op een mini-boompje!). Tijdens die periode bespreken we met de peuters bijvoorbeeld hoe de groente gegroeid is, waar het op lijkt, hoe het smaakt, wat je er allemaal van kunt maken, etc. We laten kinderen daardoor het groente eten op een hele andere manier ervaren dan tijdens het avondeten bijvoorbeeld.

## Eetclub

Op een aantal Kids Lodge locaties bieden wij de Eetclub aan. Ouders kunnen er bij de Eetclub voor kiezen om hun kind(eren) aan het eind van de middag mee te laten eten. Bij de Eetclub krijgen de kinderen een warme maaltijd die per dag varieert. Een positief bijkomend effect van de Eetclub is: zien eten, doet eten.

De Eetclub kan plaatsvinden op de groep of op een algemene plek op locatie.

Wij werken bij de Eetclub samen met Apetito. Apetito biedt een beproefd voedingsconcept waarmee Kids Lodge heel eenvoudig een verantwoorde warme maaltijd op tafel kan zetten.

Het assortiment van Apetito bestaat uit meer dan 350 maaltijdcomponenten. Hierdoor is er voldoende variatie mogelijk in de menu's die worden samengesteld. De gerechten uit het assortiment zijn speciaal ontwikkeld voor kinderen. Dit betekent dat ze een milde smaak hebben en dat het gebruik van kruiden en specerijen minimaal is. De producten en portiegroottes zijn afgestemd op verschillende leeftijdsgroepen.

Heeft jouw kind een allergie maar wil je gebruik maken van de Eetclub? Geef dit aan bij de inschrijving van de Eetclub, zodat hier rekening mee gehouden kan worden. Ook voor kinderen met een dieet, allergie of speciale voedingsgewoonte heeft Apetito een oplossing\*.

*\*Voor aangepaste maaltijden i.v.m. allergieën kunnen extra kosten in rekening worden gebracht.*

## Traktaties

Een verjaardag betekent feest, en daarbij komt vaak een traktatie\* kijken (dit is echter niet verplicht). Dit kan een niet-eetbare traktatie of een eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties niet te ongezond zijn, en eventuele traktatiecadeautjes duurzaam zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden, en niet te calorierijk te maken. Online zijn er veel voorbeelden te vinden van gezonde traktaties, kijk bijvoorbeeld eens in de traktatiegids van het Voedingscentrum voor inspiratie ([klik hier](#)). Wil de jarige ook graag een cadeautje meegeven? Een duurzaam groepscadeau vinden wij ook altijd erg leuk! Denk hierbij aan een prentenboek bijvoorbeeld.

*\*Op sommige locaties vieren we het feestje op de groep zonder een traktatie van thuis. Wil je hier meer over weten? Vraag hier dan naar op de groep van de locatie van je kind(eren).*



Bron: Pinterest



## Uitzonderingen

Tijdens de kookworkshops bij de buitenschoolse opvang is er ruimte om af te wijken van dit protocol voeding. We zorgen wel dat we zoveel mogelijk werken volgens het protocol voeding; wanneer er bijvoorbeeld milkshakes gemaakt worden, kiezen we voor de gezondere variant.

Ook is er ruimte om bij de dagopvang incidenteel af te wijken, zodat er bijvoorbeeld tijdens Sinterklaas een keer pepernoten gebakken kunnen worden.

Incidenteel (bijvoorbeeld in de vakanties, of tijdens bepaalde feestdagen/feestelijke momenten) bieden wij kleine tussendoortjes aan, of bakken we samen hapjes die niet binnen de Schijf van Vijf vallen. Dit kunnen bijvoorbeeld onderstaande etenswaren zijn:

- > Portie popcorn
- > Kleine portie chips
- > Koek
- > Appelflap
- > Cake
- > (Water)ijs

Tijdens Kids Lodge feesten (b.v. een feestelijke jaarafsluiting van een locatie, of barbecue voor kinderen en ouders) wijken we af van ons protocol voeding. Ouders kunnen tijdens deze festiviteiten zelf kiezen wat kinderen wel of niet mogen eten.