

Voedingsbeleid | Kids Lodge

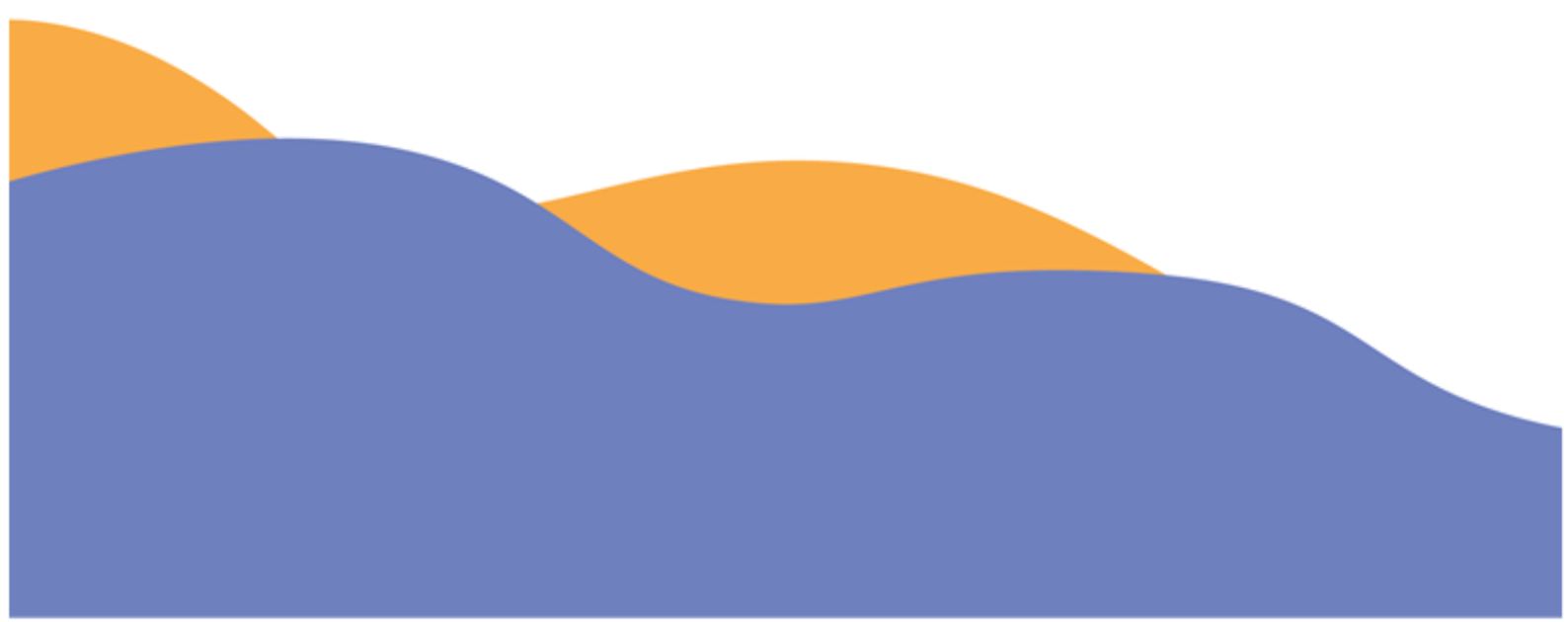


Publicatiedatum 7 september 2023



Inhoud

Inleiding.....	3
Voedselveiligheid.....	3
Voedingsbeleid.....	3
Eetclub.....	4
Assortiment.....	4
Allergieën en individuele afspraken.....	4
Dagritme voedingsbeleid.....	5
Leren eten en drinken.....	5
Porties.....	6
Workshops.....	6
Groente op de groep.....	7
Energie behoefte 1 tot en met 3 jaar.....	8
Energie behoefte 4 tot en met 8 jaar.....	9
Energie behoefte 9 tot en met 13 jaar.....	10
Voedingsaanbod Kids Lodge per leeftijd.....	11
Traktaties.....	12
Uitzonderingen.....	13





Inleiding

Kids Lodge wil bijdragen aan de gezonde ontwikkeling van het kind en stimuleert een gezond en gevarieerd eetpatroon. Daarom hebben wij samen met het Voedingscentrum en een diëtiste een voedingsbeleid opgesteld. Dit beleid hanteren we op alle kinderopvang en naschoolse opvang locaties.

Voedselveiligheid

Op basis van de richtlijnen van de hygiëncode voor kleine instellingen hebben wij een aantal regels vastgelegd voor het bereiden van voedsel: hygiëncode en Werkplan Maaltijden bereiden.

Wij voorkomen zo dat kinderen in aanmerking kunnen komen met een voedselinfectie of vergiftiging. Zie ook hoofdstuk 6.1 van de landelijke hygiëncode voor de basisregels van het bereiden van voeding.

Voedingsbeleid

Het voedingsbeleid maakt deel uit van het pedagogisch beleid van Kids Lodge. Kinderen hebben voor hun ontwikkeling gezonde voeding nodig. Dat betekent dat zij alle voedingsstoffen moeten binnenkrijgen die het lichaam dagelijks nodig heeft. Kids Lodge biedt verantwoorde voeding en zorgt voor een gevarieerd aanbod, waarin verschillende verantwoorde producten terugkomen.

Voeding is meer dan alleen eten en drinken. Op de momenten waarop we de maaltijden aanbieden, werken we aan de doelstellingen van ons pedagogisch beleid: structuur en veiligheid, geborgenheid, zelfstandigheid, gezelligheid en een fijne sfeer.

Eten en drinken biedt kinderen de gelegenheid nieuwe ervaringen op te doen en eigen smaken en behoeften te ontdekken, en zorgt voor sociale momenten. Deze sociale momenten vindt Kids Lodge erg belangrijk! Tijdens de eet- en drinkmomenten zorgen de medewerkers van Kids Lodge, samen met de kinderen, voor gezelligheid en een fijne sfeer aan tafel.

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

In ons voedingsbeleid hebben we aandacht voor: gezond eten, gevarieerd eten en het gebruik van zoveel mogelijk verse producten zonder toevoegingen. Dat betekent onder andere dat wij vooral basisproducten uit de Schijf van Vijf aanbieden, en dat wij de hoeveelheid zout, suiker en verzadigd vet die kinderen binnenkrijgen beperken en zorgen dat ze voldoende vezels binnenkrijgen.

Indien kinderen vanwege intoleranties of geloofsovertuigingen de producten uit ons Voedingsbeleid niet kunnen of mogen eten/drinken, dan dienen ouders/verzorgers zelf de geschikte producten mee te geven. Onderaan dit beleidsstuk is de tabel met producten terug te vinden.

We houden ons zoveel mogelijk aan vaste eetmomenten, waarbij we rustig aan tafel eten.

Onze pedagogisch professionals eten samen met de kinderen, begeleiden ze bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie.

We gebruiken voor baby's een eigen voedingsschema dat we met de ouders/verzorgers afstemmen.

We stemmen ook het geven van de eerste hapjes af.



Eetclub

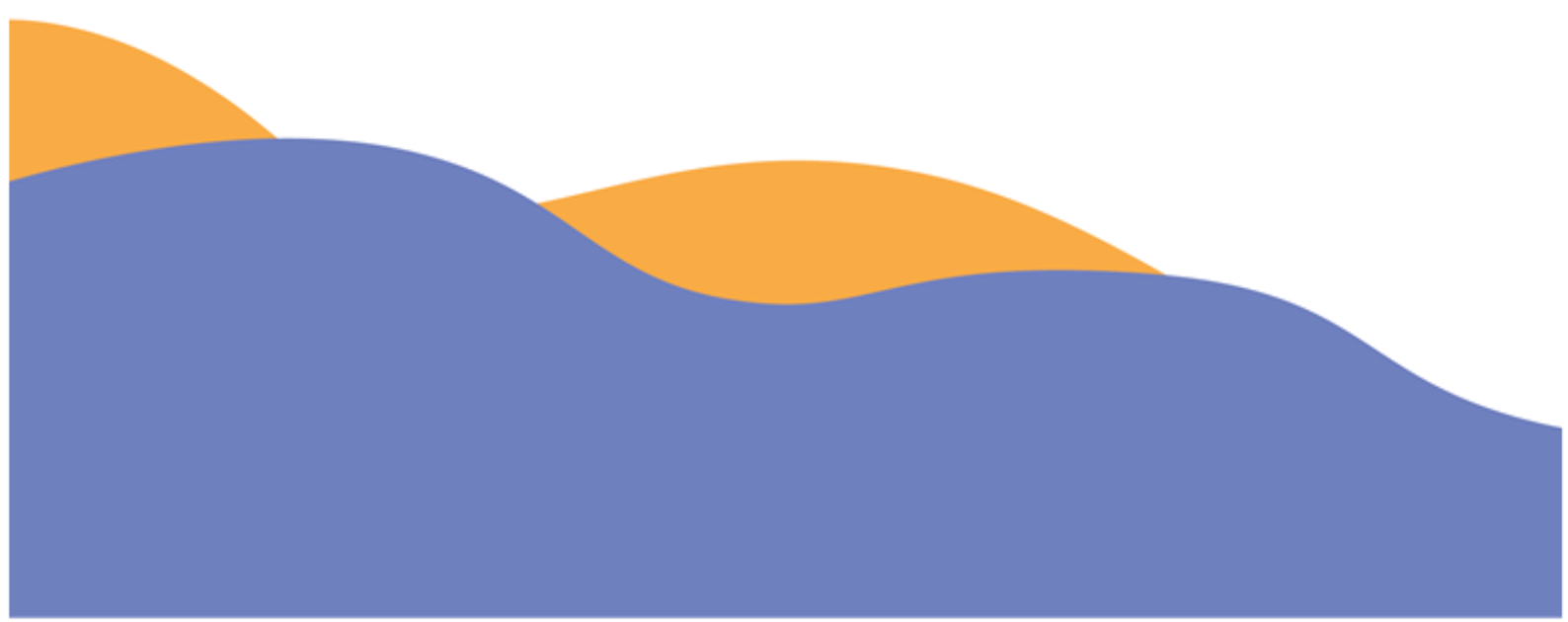
Een gezond eetpatroon is voor kinderen heel belangrijk. In de kinderjaren wordt namelijk de basis gelegd voor voedingsgewoonten op latere leeftijd. Op een aantal locaties bieden wij de Eetclub aan. Ouders kunnen er bij Kids Lodge voor kiezen om hun kind(eren) aan het eind van de middag mee te laten eten bij onze Eetclub. 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. 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.

Assortiment

Het assortiment van Apetito bestaat uit meer dan 350 maaltijdcomponenten. Hierdoor is er voldoende variatie in het menuplan. 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. Op een enkele uitzondering na worden er bovendien geen kunstmatige kleurstoffen, smaakversterkers en zoetstoffen gebruikt. Hierdoor komt de natuurlijke smaak het beste tot zijn recht. De producten en portiegroottes zijn afgestemd op verschillende leeftijdsgroepen. Ook voor kinderen met een dieet, allergie of speciale voedingsgewoonte heeft Apetito een oplossing.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.





Dagritme voedingsbeleid

Het dagritme van het voedingsbeleid geeft structuur en duidelijkheid aan het kind. De continuïteit en het gezamenlijk eten aan tafel is op de opvang erg belangrijk. De pedagogisch professionals bieden begeleiding bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Bij de maaltijden horen vaste rituelen, zoals bij de baby's en peuters het zingen van een liedje. De naschoolse opvang wensen we elkaar smakelijk eten. De pedagogisch professionals zijn verantwoordelijk voor rust en een gezellige sfeer aan tafel. Eten is geen straf, maar een sociaal moment: er is aandacht voor het eten én voor elkaar.

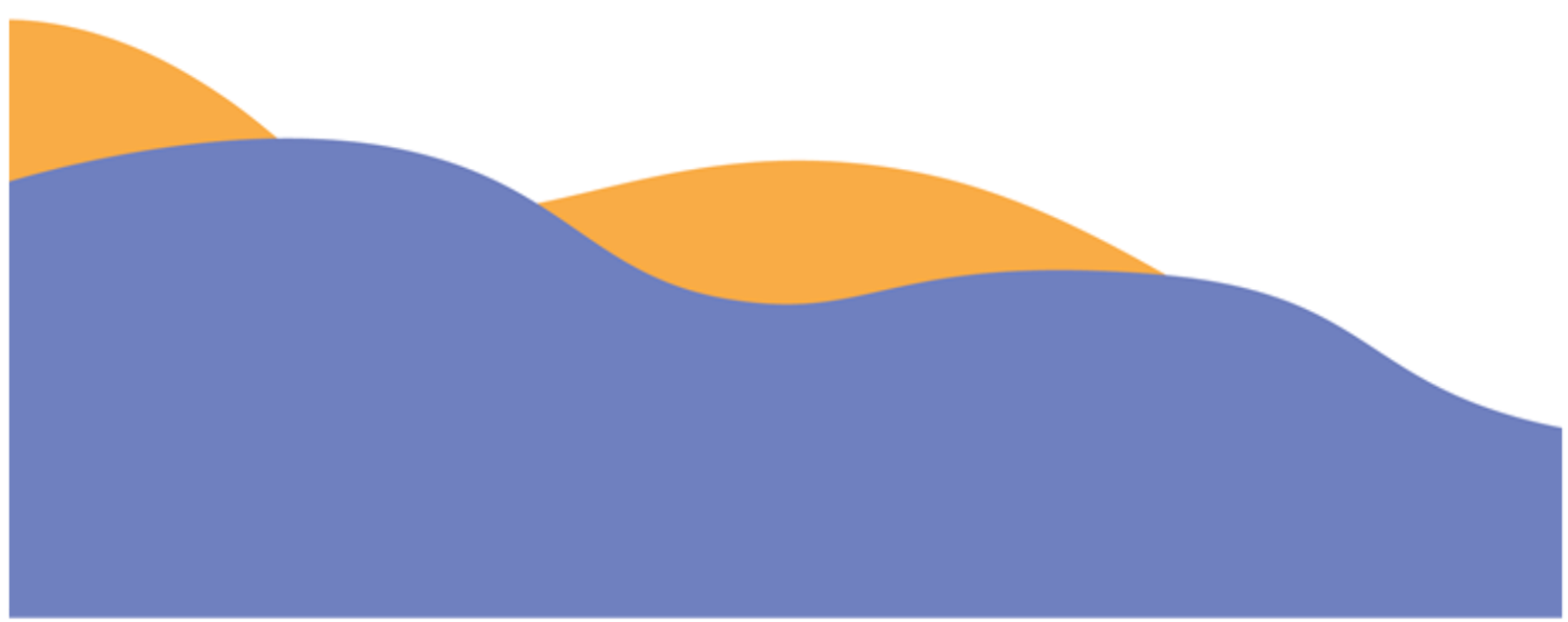
Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel in de ochtend, tussen de middag en tijdens de tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. Onze pedagogisch professionals geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch professionals 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.

Pedagogisch professionals letten ook op de tafelmanieren van de kinderen. De gewenste tafelmanieren zijn afhankelijk van de leeftijd en de locatie van de kinderen en staan samen met het dagritme voeding beschreven in het werkplan.

Leren eten en drinken

Kinderen doorlopen zes stappen om daadwerkelijk tot eten te komen:

- Stap 1: accepteren
- Stap 2: interactie
- Stap 3: ruiken
- Stap 4: aanraken
- Stap 5: proeven
- Stap 6: eten





Bij Kids Lodge vinden wij het erg belangrijk dat er gezelligheid en geborgenheid is tijdens de eet- en drinkmomenten. Door gezelligheid te creëren tijdens deze momenten staat er minder druk op het eten en drinken zelf en is het voor kinderen veel gemakkelijker om te eten en te drinken.

Bij Kids Lodge kiezen we er dan ook voor om geen dwang bij het eten op te leggen. Het ene kind heeft meer voeding nodig dan het andere kind. Kinderen hebben voeding op verschillende momenten nodig.

Wij eten op reguliere tijden, zitten maximaal 30 minuten met de kinderen aan tafel, en eten in een rustige omgeving. Eten is een zeer complexe vaardigheid voor jonge kinderen. Leren eten kost dan ook veel tijd. Op vaste tijden eten en herhaling creëren aan tafel geeft rust bij de kinderen. Ook zorgt dit ervoor dat kinderen vertrouwd raken met het eten en het eetmoment.

Om ervoor te zorgen dat eten een fijn moment is en blijft, kiezen wij ervoor om de kinderen te laten ervaren en beleven wat eten en drinken is. De kinderen proeven, voelen en ruiken! Wij laten de kinderen dit zelf doen en ervaren. Als je zelf iets doet en proeft, is het jouw idee en niet dat van een ander. Dit zorgt voor een positieve ervaring.

Wij geven dan ook geen beloning bij het eten en drinken; alle kinderen krijgen hetzelfde, ongeacht hoeveel je eet. Als je een beloning geeft tijdens het eet- en drinkmoment is het niet meer gewoon een moment, maar krijgt eten en drinken een doel.

Porties

Wij bieden kleine porties aan, zodat de acceptatie van het eten de kinderen niet overrompelt. Kinderen hoeven hun bord niet leeg te eten. Wij vinden het al goed als ze iets proeven. (Leren) eten is geen kwestie van boekhouding. Kinderen kunnen dan ook meer vragen als ze niet genoeg hebben.

Workshops

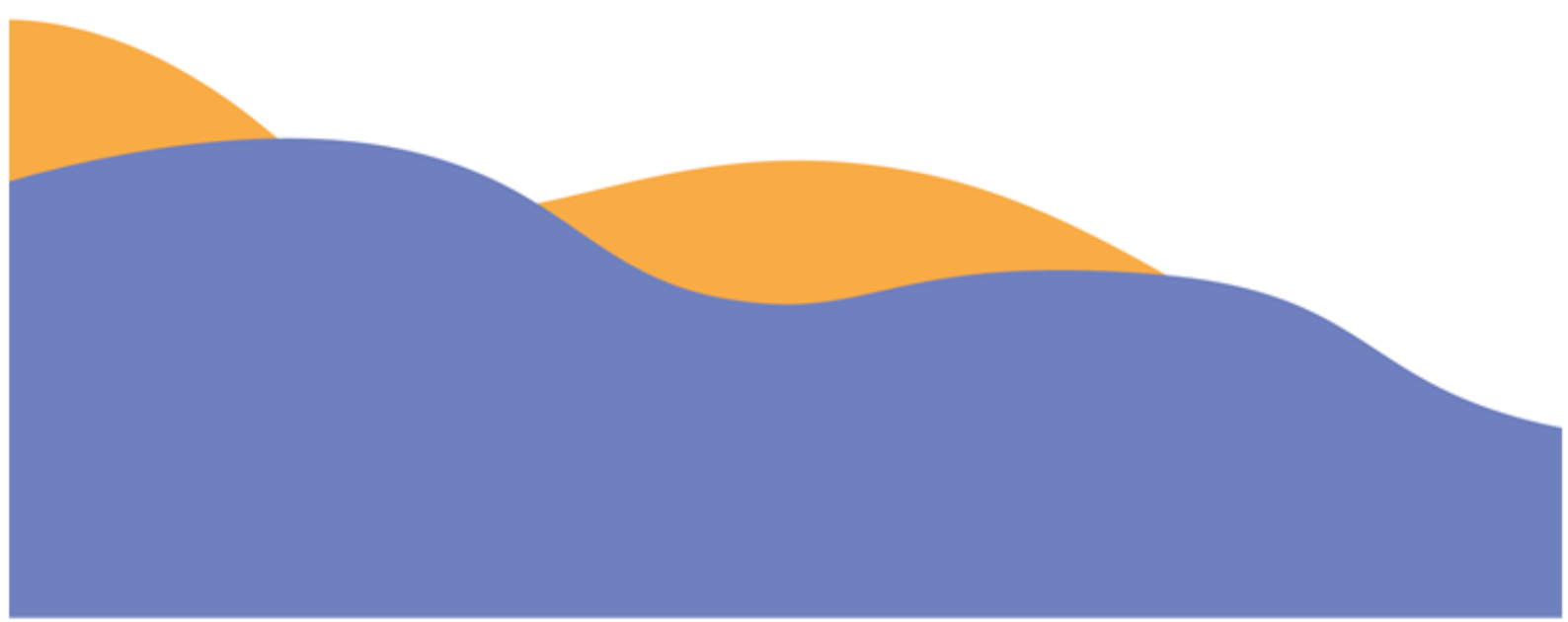
Tijdens de kookworkshops bij de naschoolse opvang is er ruimte om af te wijken van dit Voedingsbeleid. We zorgen wel dat we zoveel mogelijk werken volgens het Voedingsbeleid; wanneer er b.v. milkshakes gemaakt worden, kiezen we daar voor de gezondere variant.

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



Groente op de groep

Bij Kids Lodge vinden we het eten van groentes 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. Zo bieden wij bijvoorbeeld zes aangesloten weken dezelfde soort groente aan. 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.



Energie behoefte 1 tot en met 3 jaar

Meisjes

-  50-100 gram groente
-  1,5 porties fruit
-  2-3 bruine / volkoren boterhammen
-  1-2 opscheplepels volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei
-  15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout
-  2 porties zuivel
-  0 gram kaas
-  30 gram smeer- en bereidingsvetten
-  ± 1 liter vocht

Jongens

-  50-100 gram groente
-  1,5 porties fruit
-  2-3 bruine / volkoren boterhammen
-  1-2 opscheplepels volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei
-  15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout
-  2 porties zuivel
-  0 gram kaas
-  30 gram smeer- en bereidingsvetten
-  ± 1 liter vocht



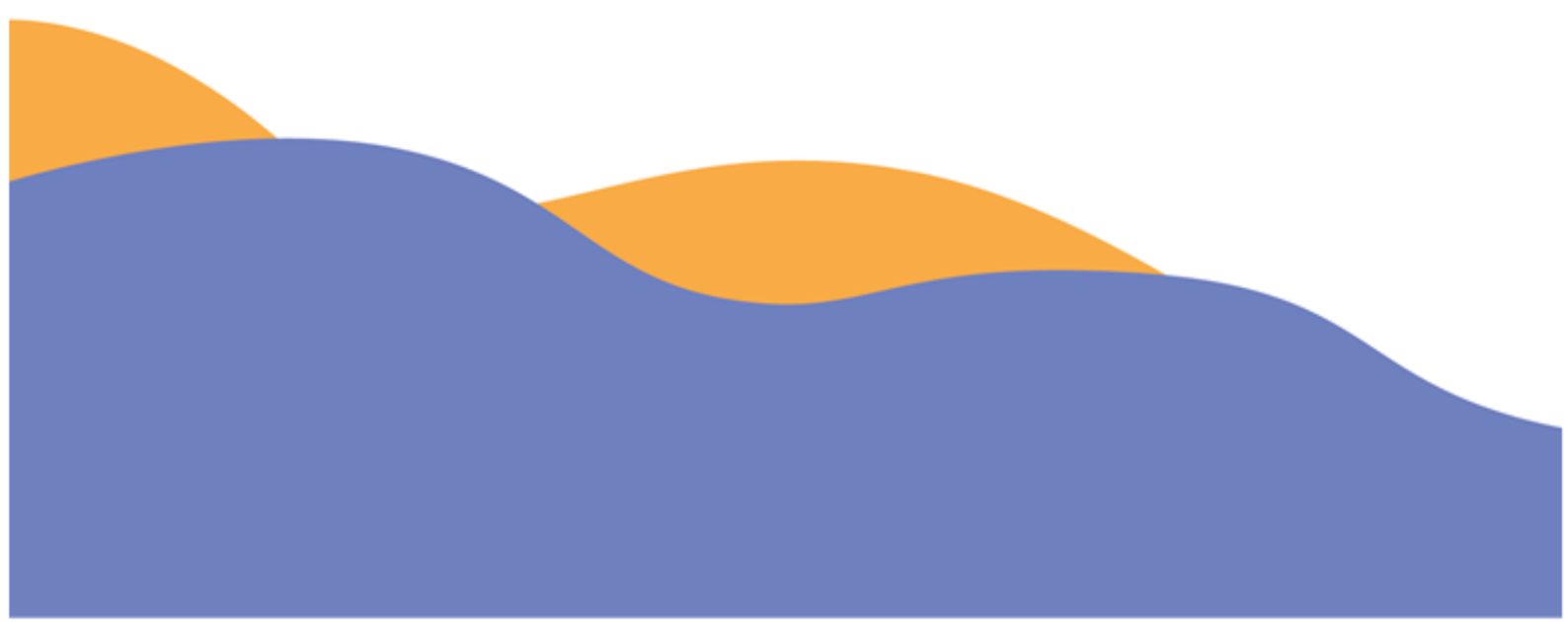
Energie behoefte 4 tot en met 8 jaar

Meisjes

-  100-150 gram groente
-  1,5 porties fruit
-  2-4 bruine / volkoren boterhammen
-  2-3 opscheplepels volkoren graanproducten of 2-3 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei
-  15 gram ongezouten noten
-  2 porties zuivel
-  20 gram kaas
-  30 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1-1,5 liter vocht

Jongens

-  100-150 gram groente
-  1,5 porties fruit
-  2-4 bruine / volkoren boterhammen
-  2-3 opscheplepels volkoren graanproducten of 2-3 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei
-  15 gram ongezouten noten
-  2 porties zuivel
-  20 gram kaas
-  30 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1-1,5 liter vocht



Energie behoefte 9 tot en met 13 jaar

Meisjes

-  150-200 gram groente
-  2 porties fruit
-  3-5 bruine / volkoren boterhammen
-  3-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-5 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei
-  25 gram ongezouten noten
-  3 porties zuivel
-  20 gram kaas
-  30-40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1-1,5 liter vocht

Jongens

-  150-200 gram groente
-  2 porties fruit
-  3-6 bruine / volkoren boterhammen
-  3-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-5 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei
-  25 gram ongezouten noten
-  3 porties zuivel
-  20 gram kaas
-  30-45 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1-1,5 liter vocht



Voedingsaanbod Kids Lodge per leeftijd

Product	0-2 jaar	2-4 jaar	4-13 jaar
Drinkmoment			
Borstvoeding (zelf meebrengen)	✓		
Flesvoeding Nutrilon*	✓		
Flesvoeding Hero*	✓		
Flesvoeding overige merken (zelf meebrengen)	✓		
Water (evt. met vers fruit)	✓	✓	✓
Thee	✓	✓	✓
(Houdbare) halfvolle melk	✓	✓	✓
Fruitmoment			
Appel	✓	✓	✓
Peer	✓	✓	✓
Banaan	✓	✓	✓
Mandarijn	✓	✓	✓
Seizoensfruit	✓	✓	✓
Lunch			
Bruine/volkoren boterhammen	✓	✓	✓
Halvarine	✓	✓	✓
Zuivelspread naturel	✓	✓	✓
100% pindakaas	✓	✓	✓
Fruitspread & vruchten	✓	✓	✓
100% appelstroop	✓	✓	✓
Smeerkaas 20+ naturel	✓	✓	✓
Zelfgemaakte hummus van kikkererwten	✓	✓	✓
Avocadostukjes als spread	✓	✓	✓
Kipfilet	✓	✓	✓
Tussendoortjes			
Wortel	✓	✓	✓
Komkommer	✓	✓	✓
Paprika rood	✓	✓	✓
Zoete puntpaprika	✓	✓	✓
Warme groente (zie bijlage groente op de groep)	✓	✓	✓
Volkoren luchtige crackers met smeersel	✓	✓	✓
Ontbijtkoek naturel (1 plakje)	✓	✓	✓
Rozijnen	✓	✓	✓
Ei	✓	✓	✓
Magere yoghurt	✓	✓	✓
Volkoren soepstengels met yoghurt- of groentedip	✓		

* Per locatie afhankelijk of dit zelf meegebracht moet worden.

Traktaties

Een verjaardag betekent feest, en daarbij komt vaak een traktatie kijken. 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, check bijvoorbeeld eens de traktatiegids van het Voedingscentrum voor inspiratie ([klik hier](#)).



Bron: Pinterest

Wil de jarige toch graag een ongezonde traktatie uitdelen, dan mag dat ook, maar dan geven we de traktatie mee naar huis, zodat deze thuis op een geschikt moment gegeten kan worden.

Wil de jarige ook graag een cadeautje meegeven? Een duurzaam groepscadeau vinden wij ook altijd erg leuk! Denk hierbij aan een prentenboek bijvoorbeeld.



Uitzonderingen

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 Voedingsbeleid. Ouders kunnen zelf kiezen tijdens deze festiviteiten wat kinderen wel of niet mogen eten.