



Voedingsbeleid



Kappio		Datum	12-10-2022
Onderwerp	Voedingsbeleid	Versie	2
Map	Beleid Opvang – Voeding en Hygiëne	Verantwoordelijke	Manager Kinderopvang
Status	Definitief	Evaluatiedatum	01-12-2025

Inhoud

Inhoud	1
Inleiding.....	2
Gezond voedingsbeleid	2
Vaste en rustige eetmomenten.....	3
Allergieën en individuele afspraken	3
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	3
Borstvoeding en flesvoeding	3
Ander drinken.....	4
Eten	4
Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar	4
Welke producten worden er gegeten en gedronken binnen Kappio	4
De volgende hoeveelheden worden per dag aangeboden.....	6
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar (BSO)	6
Welke producten worden er gegeten en gedronken binnen Kappio	6
De volgende hoeveelheden worden per dag aangeboden.....	8
Algemene uitleg over de producten die gebruikt worden binnen Kappio	8
Eten en drinken als activiteit of in combinatie met een activiteit	8
Traktaties en feestje PS, KDV en BSO	9

Inleiding

Gedurende de opvang dag zijn er meerdere eet- en drinkmomenten. Kappio is daarmee een plek voor kinderen om over voedsel en gezond eetgedrag te leren. Door te kijken, proeven, ruiken en voelen leren kinderen spelenderwijs over (gezond) eten.

Gezond voedingsbeleid

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het [Voedingscentrum](https://voedingscentrum.nl) en het bedrijf [Dieet & Co.](https://dieet.co) Kappio vindt het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Pedagogisch professionals bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de schijf van vijf:

De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit de Schijf van Vijf

-  Veel groente en fruit
-  Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
-  Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
-  Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
-  Een handje ongezouten noten
-  Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Vaste en rustige eetmomenten

Pedagogisch professionals hanteren vaste dagritmes en eettijden. Het dagritme is te lezen in het locatiewerkplan behorende bij het pedagogisch beleid. Een herkenbaar ritme levert de kinderen rust op, er wordt met de kinderen en Pedagogisch professionals aan tafel gegeten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten.

Er wordt rustig de tijd genomen om te eten en gezorgd voor een fijne sfeer. Onze Pedagogisch professionals geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de eetmomenten (tussendoor en lunch) en hebben een voorbeeldfunctie. Indien de Pedagogisch professionals een dieet volgt wat qua producten afwijkt van wat de kinderen nuttigen, eet de Pedagogisch professional deze producten in eigen tijd. Baby's hebben een eigen voedingsschema.

De kinderen krijgen de ruimte om zich te ontwikkelen en ervaring op te doen met zelfstandig eten. Daar hoort knoeien, eten met bestek en zelf proberen (bijvoorbeeld het smeren van een broodje) bij. De Pedagogisch professional neemt hierbij een ondersteunende en stimulerende houding aan en focust op wat goed gaat. Dit geeft een kind zelfvertrouwen en vergroot zijn ontwikkeling.

De Pedagogisch professionals bepalen *wat en wanneer* het kind eet op basis van het dagritme, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *hoeveel* het eet. (Dit wordt soms afgestemd met ouders). Er wordt geen eten en drinken opgedrongen.

Allergieën en individuele afspraken

Er wordt rekening gehouden met allergieën en geloofsovertuigingen van kinderen. Dit wordt binnen het ouderportaal genoteerd. Bij koemelk allergie bieden wij alleen het alternatief met een sojaproduct.

In overleg met de leidinggevende kunnen individuele afspraken gemaakt worden.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Hierbij houden Pedagogisch professional rekening met de volgende aandachtspunten:

Borstvoeding en flesvoeding

In ons [hygiënebeleid](#) staat meer informatie over het geven van borst of flesvoeding tijdens de opvangdag. Tijdens de intake wordt met ouders/verzorgers besproken welk voedingspatroon de baby heeft en hoe daarmee wordt omgegaan:

- Borstvoeding of flesvoeding
- De afgekolde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) bij de Pedagogisch professional aan. De borstvoeding wordt direct weggezet in de koelkast met de naam en datum van het kind op de verpakking.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind in principe opvolgmelk wat door ouder(s) / verzorger(s) meegenomen wordt. Het kind krijgt tot 12 maanden geen gewone melk. Dit i.v.m. de hoeveelheid ijzer, eiwit en vetten die gewone melk bevat.

Ander drinken

- Naast borstvoeding of opvolgmelk kan een kind water of lauwe thee zonder suiker krijgen.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Wij stimuleren kinderen wel om te drinken.
- Het aanbieden van ander drinken wordt altijd vooraf met ouders overlegd.

Eten

(Eerste) hapjes:

- Pedagogisch professionals starten met het geven van eerste hapjes na overleg met de ouders/ verzorgers.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee kinderen beginnen is bijvoorbeeld peer, appel en banaan.

Broodbeleg:

- Pedagogisch professionals besmeren het brood altijd met een beetje zachte dieetmargarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet.
- Pedagogisch professionals 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 voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Welke producten worden er gegeten en gedronken binnen Kappio

Binnen Kappio wordt het eten en drinken besteld via Braspa onderstaande producten kunnen daar besteld worden:

Drinken
▪ Water (kraanwater); Eventueel met schijfjes sinaasappel of ander fruit of groente. ▪ Thee (theïne vrij, bijvoorbeeld piramide thee, zonder suiker) ▪ Diksap of limonade 1x per dag. ▪ Tijdens de lunch: halfvolle melk, karnemelk, thee of water.
Brood en beleg
▪ Volkorenbrood; kinderen vanaf 1 jaar mogen volkorenbrood ▪ Volkoren Crackers/ Knäckebröd zijn hierbij de beste keus volkorenvariant ▪ Yoghurt (Volle, halfvolle of magere) ▪ Zachte (dieet)margarine ▪ Zoet beleg: zet maximaal 2 soorten op tafel. ✓ Appelstroop ✓ Jam ✓ Pure chocolade hagelslag of pure chocopasta ✓ 100% pindakaas (met uitzondering voor kinderen die een notenallergie hebben, afhankelijk van ernst de pindakaas op locatie uitsluiten)

- ✓ Aardbeien, banaan of ander fruit
- Hartig beleg (mager),
 - ✓ 30+ of 40+ kaas
 - ✓ schouderham
 - ✓ runderrookvlees
 - ✓ kipfilet
 - ✓ smeerkaas
 - ✓ vegetarische smeerworst
 - ✓ sandwichspread
 - ✓ groentespread
 - ✓ hummus
 - ✓ zuivelspread
 - ✓ hüttenkäse
 - ✓ muesli zonder suiker
 - ✓ een gekookt of gebakken ei?
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;

Tussendoor

- Fruit bijvoorbeeld:
 - ✓ appel
 - ✓ peer
 - ✓ banaan
 - ✓ kiwi
 - ✓ druiven(in de lengte doorsnijden)
 - ✓ meloen
 - ✓ aardbei
 - ✓ mandarijn
- Seizoensgroente
 - ✓ worteltjes
 - ✓ komkommer
 - ✓ paprika
 - ✓ snoeptomaatjes(in de lengte doorsnijden)
 - ✓ olijven
 - ✓ radijsjes;
- Rozijnen aangeboden in bakjes voor de kinderen;
- Maiswafel, soepstengels, volkoren crackers;
- Volkoren biscuitjes, speculaas, Lange vingers.

De volgende hoeveelheden worden per dag aangeboden

1x per dag:

- fruit
- diksap of limonade

Alleen 1 x per dag op KDV en verlengde Peuteropvang:

- Brood (2 a 3 sneetjes)
- Yoghurt (1 bakje per dag)
- Seizoen groente
- Maiswafel, Soepstengel, Volkoren cracker
- Volkoren biscuit, Speculaas, Lange vingers

Het drinken van water en lauwe thee op vaste drink momenten en naar behoefte van het kind.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar (BSO)

Binnen Kappio wordt het eten en drinken besteld via Braspa zie onderstaande productenlijst. Op de BSO kan het voorkomen dat een kind aangeeft trek te hebben. De meeste kinderen eten de lunch op de basisschool op. Indien een kind trek heeft op de BSO is het belangrijk om eerst met het kind te kijken of deze zijn/ haar lunch heeft opgegeten. Zo niet dit bespreekbaar te maken met ouders en/ of leerkrachten.

Welke producten worden er gegeten en gedronken binnen Kappio

Drinken
▪ Water (kraanwater); Eventueel met schijfjes sinaasappel of ander fruit of groente. ▪ Thee, (theïne vrij, bijvoorbeeld piramide thee, zonder suiker) ▪ Siroop ▪ Tijdens de lunch: halfvolle melk, karnemelk, thee of water.
Brood en beleg
▪ Volkorenbrood (alleen tijdens de lunch) ▪ Volkoren Crackers ▪ Yoghurt (Volle, halfvolle of magere) ▪ Halvarine ▪ Zoet beleg maximaal 2 soorten op tafel schenk aandacht aan dun smeren/ strooien en variatie: ✓ appelstroop ✓ jam ✓ pure chocolade-hagelslag of pure chocopasta ✓ 100% pindakaas (met uitzondering voor kinderen die een notenallergie hebben, afhankelijk van ernst de pindakaas op locatie uitsluiten) ✓ aardbeien, banaan of ander fruit ▪ Hartig beleg (mager),

- ✓ 30+ of 40+ kaas
- ✓ ham
- ✓ runderrookvlees
- ✓ kipfilet
- ✓ smeerkaas
- ✓ vegetarische smeerworst
- ✓ sandwichspread
- ✓ groentespread
- ✓ hummus
- ✓ zuivelspread
- ✓ hüttenkäse
- ✓ muesli zonder suiker
- ✓ een gekookt of gebakken ei

- (Seizoen) groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;

Tussendoor

- Fruit bijvoorbeeld:
 - ✓ appel
 - ✓ peer
 - ✓ banaan
 - ✓ kiwi
 - ✓ druiven (in de lengte doorsnijden)
 - ✓ meloen
 - ✓ aardbei
 - ✓ mandarijn
- Seizoen groente
 - ✓ worteltjes
 - ✓ komkommer
 - ✓ paprika
 - ✓ snoeptomaatjes (in de lengte doorsnijden)
 - ✓ olijven (let op hoeveelheid i.v.m. zoutgehalte)
 - ✓ radijsjes;
- Rozijnen aangeboden in bakjes voor de kinderen;
- Maiswafel, soepstengels, volkoren crackers;
- Ontbijtkoek, volkoren biscuitjes, speculaas. Een plak ontbijtkoek levert meer kcal en meer suiker dan de andere keuzes.

De volgende hoeveelheden worden per dag aangeboden

1x per dag:

- fruit
- siroop
- seizoen groente
- maiswafel, soepstengel, volkoren cracker (eventueel met een dun laagje broodbeleg)
- ontbijtkoek, volkoren biscuit, speculaas
- yoghurt (1 beker), eventueel met muesli

Alleen 1 x per dag tijdens hele dagopvang BSO:

- brood (1 tot 4 sneetjes)

Het drinken van water en lauwe thee op vaste drink momenten en naar behoefte van het kind.

Algemene uitleg over de producten die gebruikt worden binnen Kappio

Gebruik boter:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.
- Vanaf 4 jaar krijgen de kinderen halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden Pedagogisch professionals zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. Pedagogisch professional zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten ze op de hoeveelheid suiker en zout.

Gewone smeerkaas:

- Pedagogisch professionals zien toe op matig gebruik van smeerkaas i.v.m. zoutgehalte. Maximaal 1 boterham of cracker per dag.

Geen (smeer)leverworst:

- Pedagogisch professionals bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnen krijgt. Om deze reden is gekozen vegetarische smeerworst toe te voegen aan hartig beleg.

Geen rauw vlees/ vis:

- Pedagogisch professionals geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Ze geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Eten en drinken als activiteit of in combinatie met een activiteit

De volgende producten kunnen o.a. gebruikt worden voor kinderen vanaf 1 tot en met 12 jaar in combinatie met een activiteit of als eten en drinken de activiteit is. In de vakanties wordt gekookt en gebakken door en met de kinderen van de BSO. Beide buiten het gebruikelijke dagritme om.

Bijvoorbeeld tijdens een vakantie of uitstapje:

- ✓ Wit/bruin bolletje
- ✓ Mini volkoren-wrap met zuivelspread, sla, kipfilet, komkommer
- ✓ Krentenbol/mueslibol
- ✓ Knakworst
- ✓ Ei
- ✓ Soep
- ✓ Salade
- ✓ Waterijsje
- ✓ Ontbijtkoek
- ✓ Lange vinger
- ✓ Volkoren biscuitjes, speculaas
- ✓ Granola zelf maken met de BSO kinderen

Daarnaast is het mogelijk om het eten en drinken af te stemmen indien er gezamenlijke activiteiten zijn met de basisschool. Er kan meegegeten worden met het aanbod van de basisschool of hetzelfde eten en drinken kan aangeboden worden als de basisschool.

Traktaties en feestje PS, KDV en BSO

Een verjaardag wordt gevierd! Bij Kappio vinden we het vieren van een feestje een belangrijk moment voor de kinderen. We maken er dan ook een mooi feestje van, bijvoorbeeld door de jarige een mooie feestmuts te geven en met de groep liedjes te zingen en muziek te maken.

Bij een verjaardag op het KDV, de PS, of de BSO mag een kind trakteren. Dit is niet verplicht, er wordt hoe dan ook een feestje gevierd. Kappio heeft gezonde voeding hoog in het vaandel staan en wil kaders toevoegen aan het traktatie beleid.

Indien ouders/ verzorgers ongezonde traktaties meenemen kan de locatie deze traktatie mee naar huis geven of bijvoorbeeld 1 snoepje geven uit een zakje met snoep.

Wanneer uw kind een allergie of bepaalde geloofsovertuiging heeft vragen wij de ouders een eigen traktatie bakje samen te stellen zodat er altijd iets geschikts aanwezig is. Bij ernstige allergieën (bijvoorbeeld pinda allergie) communiceren de Pedagogisch professionals dat er geen traktaties met pinda bestanddelen mogen worden uitgedeeld.

Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. We vragen de ouders om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnen krijgen wordt voor zover mogelijk beperkt.

Mocht de ouder de Pedagogisch professionals ook willen trakteren, dan eten de Pedagogisch professionals graag mee van de traktatie van het kind.

In het belang van de veiligheid van kinderen vragen we ouders om geen lolly's, spek en chips te trakteren. Denk er daarnaast aan dat de suiker/zout inname beperkt is, dus ook cake, chocolade en sommige soorten koek speciaal voor kinderen vallen buiten het kader. Daarnaast moet de traktatie geen mogelijk verstikkingsgevaar opleveren. Ronde vormen zoals druiven en tomaten kunt u doorsnijden en ijslolly stokjes in plaats van saté prikkers.