

VOEDINGSBELEID

Informatie voor ouders en verzorgers



*'Gelijke kansen voor
alle kinderen om
gezond op te groeien'*



INHOUD

INLEIDING	4
1 AFSTEMMING MET ELKAAR EN SAMEN ETEN	6
2 WAT ETEN WE	8
3 ALLERGIEËN EN INDIVIDUELE AFSPRAKEN	10
4 TRAKTEREN EN FEESTDAGEN	11
5 TOT SLOT	12
BIJLAGE 1 VOEDINGSAANBOD 1 TOT 4 JAAR	13
BIJLAGE 2 VOEDINGSAANBOD 4 TOT 13 JAAR	14
BIJLAGE 3 BRONVERMELDING	15



INLEIDING

Wij geloven in de kracht van gezonde voeding! Bij SKSG zorgen we dagelijks voor kinderen in de leeftijd van 0 tot 13 jaar en bieden we gezonde en verantwoorde voeding aan, die passend is voor de leeftijd. Voeding die de basis vormt voor een goede ontwikkeling, nu en later.

Wij voelen ons verantwoordelijk om bij te dragen aan de gezonde leefgewoontes van kinderen. Daarom maken we bewuste keuzes in ons dagelijks voedingsaanbod.

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en in samenwerking met Stichting Kind en Voeding tot stand gekomen. Trots dragen we sinds 2018 het OK vignet op al onze locaties! We voldoen aan de criteria van het OK vignet die Stichting Kind en Voeding jaarlijks toetst bij deelnemende scholen, kinderdagverblijven en restaurants.

Eten is bij ons veel meer dan alleen voeding. Het gaat ook om het gezellig samen zijn. De eet- en drinkmomenten zijn waardevolle sociale activiteiten die bijdragen aan ontspanning en een fijne sfeer binnen onze kinderopvang.

Binnen SKSG hebben wij een voedingswerkgroep die vanuit het Voedingsbeleid de boodschappenbestellijst voor onze pedagogisch medewerkers samenstelt.

Dit vinden we belangrijk als het om eten gaat:

- we eten minder zout en toegevoegd suiker;
- we drinken meer water en thee;
- we proeven, proberen en doen ervaring op;
- we leren (nieuwe) smaken kennen;
- we bereiden regelmatig met of voor kinderen vers eten;
- we hebben het gezellig in de keuken en tijdens het eten;
- we variëren in (gezonde) tussendoortjes;
- we wisselen af tussen warme en koude gerechten, zo bieden we ook pasta, rijst, soepen en verse groenten aan;
- weekproducten rouleren over de verschillende dagen van de week zodat elk kind de variatie aangeboden krijgt;
- we hebben aandacht voor het aanbod van producten met een hoog verzadigingsgehalte en daarmee voldoende voeding voor de kinderen;
- en we gaan elke dag naar buiten om te bewegen.

Zo werken we aan een gezonde basis voor elk kind. We zijn nooit klaar met leren over goed eten. We blijven altijd kijken hoe het nog beter kan.

Samen bouwen we aan een generatie kinderen die met plezier gezond en gevarieerd eet. Dát is waar SKSG voor staat!



*'Basisvoeding
voor elke dag om
van te groeien'*



1 AFSTEMMING MET ELKAAR EN SAMEN ETEN

Wanneer je kind gaat starten bij één van onze SKSG locaties hebben we een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek maken we met jou, als ouder of verzorger, afspraken over onder andere voeding.

BABY'S TOT 1 JAAR

Wanneer je kindje nog heel klein is, onder de 1 jaar, heeft het zijn eigen eetschema. We volgen op de groep zoveel mogelijk dit schema en het ritme, zodat je baby zich fijn en vertrouwd voelt. We zijn namelijk graag partner in de opvoeding van je kindje en willen een verlengde zijn van thuis.

OUDERPORTAAL JAAMO

Tijdens het intakegesprek maken we afspraken over voeding, worden eventuele allergieën en/of dieetwensen (die passen binnen ons voedingsbeleid) besproken. Alle wensen worden opgenomen in het ouderportaal Jaamo en is daarmee voor alle pedagogisch medewerkers van de groep inzichtelijk. Het bijstellen van wensen en behoeftes is altijd bespreekbaar. Voedingsproducten die niet passen binnen het voedingsbeleid van SKSG, worden op de locaties niet gegeven aan de kinderen. Mochten er zwaarwegende argumenten zijn om hiervan af te wijken, bijvoorbeeld wegens een allergie, dan zal dit altijd in overleg met de mentor van het kindje en de overige collega's van de groep gaan.

Vanaf ongeveer 2 jaar doet je kindje mee met de vaste eetmomenten. Kinderen tot 4 jaar geven we bepaalde dingen nog niet, die ze wel bij ons op de BSO krijgen. We volgen hierin de richtlijnen van het Voedingscentrum en Stichting Kind en Voeding.

ONTBIJT

Op onze locaties verzorgen we geen ontbijt. Een goed ontbijt is een belangrijke start van de dag. Het zorgt ervoor dat kinderen genoeg energie hebben om te spelen, groeien en leren.

HOE ETEN WE

Wij geven je kind producten die passen binnen ons voedingsbeleid. Jouw kind mag altijd zelf kiezen uit hetgeen wat we aanbieden, tenzij er een allergie of een medische reden is om iets niet te mogen eten. We vinden het belangrijk dat het gezellig is aan tafel en dat je kind voldoende en gevarieerd eet. Eten en drinken is niet alleen belangrijk om gezond te blijven, maar ook om plezier te hebben en nieuwe smaken te ontdekken. Het helpt je kind ook om te leren hoe je met anderen omgaat.

Jouw kind mag helpen met het maken van kleine gerechtjes, zodra dat kan. Elke dag dekken de kinderen de tafel en ruimen weer af. Hierdoor zijn ze meer betrokken bij het eten, worden ze zelfstandiger en gaan ze vaak ook beter eten. We zorgen ook voor structuur tijdens het eten, er zijn regels aan tafel en we letten goed op hygiëne.



*'We zien de eet- en
drinkmomenten als
een sociale activiteit'*



2 WAT ETEN WE

Wij bieden kinderen een gezond en gevarieerd voedingsaanbod.

MOEDERMELK EN FLESVOEDING

Moedermelk (voorzien van naam en kolfdatum) kan worden meegenomen naar de opvang. We geven baby's de standaard flesvoeding 1 en opvolgmelk 2 van het Kruidvat huismerk. Vanaf 1 jaar mogen kinderen gewone melk, vanzelfsprekend geven we dit pas na overleg met jou als ouder.

(EERSTE) HAPJES

Baby's tussen de 4 en 6 maanden mogen, volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, starten met de eerste groente- en fruithapjes. Dit doen we uiteraard altijd in overleg. Wij beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt of gepureerd is.

BOTER

Wij besmeren standaard het brood met een dun laagje plantaardige bio halvarine of roomboter. Roomboter wordt vanuit Stichting Kind en Voeding voor baby's aangeraden, omdat het onbewerkt is en gezonde vetten bevat waar een kind van kan groeien. Bio halvarine bevat geen melk.

HONING

Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing, omdat dit schadelijke bacteriën kan bevatten waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

WATER EN THEÏNEVRIJE THEE

Kinderen krijgen meestal water. Ook bieden we voor de variatie zelfgemaakt fruit- of groentewater aan of theïnevrije thee op drinktemperatuur. We vermijden suiker. Vanaf 8 maanden oefenen we met het drinken uit een glas. Dit doen we omdat het bijdraagt aan een goede ontwikkeling van de spraak en de mondmotoriek.

TUSSENDOORTJES

We hebben 2 á 3 tussendoortjes per dag, ook hier wisselen granen, groente, fruit en zuivel elkaar af of worden gelijktijdig aangeboden. Tussendoortjes eten we gezellig samen aan tafel. Zo leren we kinderen dat er vaste momenten zijn om te eten en drinken.

GROENTEMOMENTEN

Bij elk eetmoment is er iets van groente. De groente kan gekookt, rauw, gestoomd of in soepvorm zijn. Regelmatig maken we op de groep voor of samen met de kinderen een koud of warm gerechtje. Dit kan iets kleins zoals een gekookt ei of een hele maaltijd zijn.

DAG- EN WEEKKEUZES

In ons voedingsbeleid maken we onderscheid tussen 'elke dag-keuzes' en 'weekkeuzes'. Elke dag-keuzes zijn productkeuzes die volgens het Voedingscentrum of Stichting Kind en Voeding gezien worden als gezonde producten die voldoende voedingstoffen leveren voor het opgroeiend kind. Een weekkeuze is een product dat we één keer per week aanbieden. Denk hierbij aan kaas of vleeswaren. Kaas wordt, op advies van het Voedingscentrum, pas aangeboden vanaf de leeftijd van 4 jaar. Dit is om de opgroeiende nieren te beschermen tegen te veel zout. Dit leidt namelijk tot een hogere bloeddruk, met nadelige gevolgen voor hart en vaten. Er wordt aan veel producten zout toegevoegd. Wist je dat een peuter met drie simpele boterhammen (nog zonder beleg) al de helft van de dagelijkse zouthoeveelheid binnenkrijgt? Door verschillende dag- en weekkeuzes aan te bieden, zorgen we voor afwisseling in de maaltijden.

Gezond en verantwoord eten betekent dat er op vaste momenten wordt gegeten en gedronken en dat er veel wordt gevarieerd met producten. Samen met kinderen koken, snijden, roeren, recepten bedenken en maken, dit alles draagt bij aan een gezellige sfeer in de groep. Het geeft kinderen goede basisvaardigheden voor nu en later. Zo krijgen alle kinderen binnen SKSG gelijke kansen om gezond op te groeien door een gevarieerd voedingsaanbod per dag.





*'Baby's worden in alle rust
gevoed en krijgen hierbij
exclusieve aandacht'*

3 ALLERGIEËN EN INDIVIDUELE AFSPRAKEN

Niet ieder kind kan alles eten. Heeft jouw kind allergieën of volgt het een speciaal dieet? Geen probleem, we houden rekening met jullie wensen. Wanneer er vragen zijn over het omgaan met allergieën of je hebt andere vragen over de voeding van je kind, stel deze dan vooral aan de pedagogisch medewerker op de groep. Ook kun je terecht bij de manager kindcentrum van jouw locatie.

Tijdens het kennismakingsgesprek praten we over de eetgewoonten van jouw kind, zowel thuis als op de groep. We noteren alles in het ouderportaal, zo hebben we alle afspraken en bijzonderheden altijd bij de hand.

Het omgaan met allergieën vraagt extra aandacht en oplettendheid. Samen met jou kijken we naar oplossingen zodat jouw kind veilig kan deelnemen aan de eet- en drinkmomenten in de groep.

We doen ons uiterste best om een veilige omgeving te creëren. Ondanks alle inzet rondom allergieën kunnen wij een allergische reactie nooit volledig uitsluiten.

Op de locatie is altijd een EHBO-er aanwezig. Bij ernstige allergische reacties bellen we direct 112. Het advies vanuit de meldkamer volgen we op.



4 TRAKTEREN EN FEESTDAGEN

Er zijn tijdens een jaar veel momenten om samen bij stil te staan, zoals verjaardagen, jaarafsluitingen en themafeesten. Betrokkenheid van ouders is hierbij belangrijk. We nodigen ouders af en toe uit om samen met onze locaties mee te denken en soms zelf hapjes mee te nemen.

TRAKTEREN

Is je kind jarig? Dan krijgt hij of zij extra aandacht! We hebben verschillende manieren om dit te vieren. In overleg met de oudercommissie kan elke locatie zelf invulling geven aan de verjaardag. Een feestje zonder traktatie is ook mogelijk. In de locatiewijzer kun je lezen hoe verjaardagen en andere speciale momenten gevierd worden.

UITSTAPJES EN LOCATIEFEESTEN

Uitstapjes zijn altijd leuk! We letten daarbij op gezonde snacks. We nemen vaak zelf ons eten en drinken mee of kiezen gezonde opties van de menukaart.

Bij locatiefeesten kunnen ouders vaak zelf ook iets meenemen. Het is fijn als dit past binnen ons voedingsbeleid.

FEESTDAGEN EN BIJZONDERE VIERINGEN

Op speciale dagen gaat het om de beleving van het feest. Bijvoorbeeld met Sinterklaas, we versieren de ruimtes en organiseren leuke activiteiten. Op bijzondere dagen bieden we dan ook bij het feest passende snacks of versnaperingen aan, liefst vers bereid. Soms kunnen er kleine uitzonderingen zijn, maar we kiezen liever voor gezonde hapjes.

Op naar veel fijne en feestelijke momenten met de kinderen!



5 TOT SLOT

Mocht je meer willen weten over een gericht onderwerp uit ons Voedingsbeleid, stel je vraag aan één van de pedagogisch medewerkers van de groep van je kind of lees het uitgebreide Voedingsbeleid voor (senior) pedagogisch medewerkers op de locatie.



BIJLAGE 1 VOEDINGSAANBOD 1 TOT 4 JAAR

BROOD		
• (licht) Bruinbrood of volkorenbrood		
DRINKEN	BELEG ELKE DAG KEUZE	BELEG WEEKKEUZES NIET ELKE DAG
• Water (kraanwater) • Zelfgemaakte groente- en fruitwater • Theïnevrije (ijs)thee zonder suiker • Volle op babygroepen, halfvolle melk en karnemelk • Ongezoete soja-, amandel- of havermelk	• Plantaardige bio halvarine of roomboter • Groentespreads • Zuivelspread • Hüttenkäse • Diverse soorten hummus • Pindakaas zonder zout en suiker (100%) • Notenpasta • Gekookt of gebakken ei • Mozzarella • Diverse soorten fruitspread (1x per dag bij lunch of tussendoor) • Diverse soorten stroop; appel/peer/ dadel (1x per dag bij lunch of tussendoor)	• Honing (vanaf 1 jaar) • Vleeswaren zoals kipfilet en halal broodbeleg • Vegetarisch broodbeleg/ vleesvervangers • Vis; tonijn en zalm uit blik en tonijnpaté • Rijstwafel
TUSSENDOOR 'S MORGENS OF 'S MIDDAGS		
• Gepureerd, geschild of geraspt (seizoens)fruit zoals; stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, mango, etc. • (Seizoens)groente zoals; stukjes wortels, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, zoete aardappel en broccoli • Gedroogd fruit; rozijnen, abrikozen, pruimen, vijgen en dadels • Krenten- of volkoren mueslibol • Rijstwafel > weekkeuze • Maïswafel • Volkoren cracotte, volkoren knäckebröd, roggebrood, Libanees brood • Yoghurt • Soepstengel (naturel alleen op de babygroepen), volkoren of spelt soepstengel vanaf 2 jaar		
GELIJKE KANSSEN VOOR ALLE KINDEREN OM GEZOND OP TE GROEIEN		
• Bij elk eetmoment is dagelijks een aanbod van groente: dit kan gestoomd, gekookt, rauw, verwerkt in een soep en dergelijke zijn. • Regelmatig wordt er op de groep voor- of samen met de kinderen een koud of warm gerechtje gemaakt. Dit kan iets kleins of een hele maaltijd zijn.		

BIJLAGE 2 VOEDINGSAANBOD 4 TOT 13 JAAR

BROOD		
Bruinbrood of volkorenbrood		
DRINKEN	BELEG ELKE DAG KEUZE	BELEG WEEKKEUZES NIET ELKE DAG
- Water (kraanwater) - Zelfgemaakte groente- en fruitwater - Theïnevrije (ijs)thee zonder suiker - Volle of halfvolle melk, karnemelk - Ongezoete soja-, amandel- en havermelk	- Plantaardige bio halvarine - Groentespreads - Zuivelspread - Hüttenkäse - Diverse soorten hummus - Notenpasta - Gekookt of gebakken ei - Mozzarella - Diverse soorten fruitspread en diverse soorten stroop; appel/peer/ dadel (1x per dag, bij lunch of tussendoor)	30+ Kaas/ 48+ kaas of geitenkaas - Honing (Halal) vleeswaren zoals kipfilet - Vegetarisch broodbeleg/ vleesvervangers - Vis; tonijn en zalm uit blik en tonijnpaté - Rijstwafels - Augurken - Olijven
TUSSENDOOR 'S MORGENS OF 'S MIDDAGS		
- Gepureerd, geschild of geraspt (seizoens)fruit zoals; stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, mango, etc. (Seizoens)groente zoals; stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, zoete aardappel en broccoli - Gedroogd fruit; rozijnen, abrikozen, pruimen, vijgen en dadels - Krenten- of volkoren mueslibol - Rijstwafel > weekkeuze - Maïswafel - Volkoren cracotte, volkoren knäckebröd, roggebrood, Libanees brood - Yoghurt - Volkoren of spelt soepstengel - Roggenbrood, Libanees brood - Volkoren tarwebiscuits - Theebiscuits glutenvrij - Ontbijtkoek volkoren - Een klein handje ongezouten noten; pecannoten, cashewnoten of walnoten		
GELIJKE KANSSEN VOOR ALLE KINDEREN OM GEZOND OP TE GROEIEN		
- Bij elk eetmoment is dagelijks een aanbod van groente: dit kan gestoomd, gekookt, rauw, verwerkt in een soep en dergelijke zijn. - Regelmatig maakt de locatie met of voor kinderen een warm hapje of gerechtje. Dit kan iets kleins zijn, zoals een gekookt ei of een hele maaltijd.		

BIJLAGE 3 BRONVERMELDING

Op basis van de volgende bronnen en de samenwerking met Stichting Kind en Voeding en het Voedingscentrum is ons beleid tot stand gekomen.

INLEIDING

- <https://kind-en-voeding.nl/>
- <https://kind-en-voeding.nl/oke-vignet/>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eerste-hapjes/leren-water-drinken.aspx>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/over-ons/wie-zijn-wij/-de-wereld-eet-door-columns/water-mee-goed-idee.aspx>

WAT WETEN WE

- <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/groente.aspx>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/meer-aandacht-voor-gezond-eten-en-drinken-bij-kinderen-nodig.aspx>
- Voedingsbeleid voor ouders website SKSG.

JONGE KINDEREN VAN 0 tot 1 JAAR

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eerste-hapjes.aspx>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eerste-hapjes/leren-water-drinken.aspx>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/zwanger-en-baby/is-de-rapley-methode-veilig-voor-mijn-baby.aspx>
- Vanaf 1 januari 2025 werken wij niet meer met servies en eetgerei van plastic (waaronder ook lepels voor baby's) in verband met mogelijk binnenkrijgen van microplastics.
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/zwanger-en-baby/wanneer-mag-mijn-baby-brood-eten-.aspx>

KINDEREN VAN 1 TOT 13 JAAR

- <https://kind-en-voeding.nl/oke-vignet/>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/is-kaas-gezond-voor-baby-s-en-kleine-kinderen-.aspx>
- <https://nierstichting.nl/minderen-met-zout/feiten-en-fabels/>
- <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2022/van-ketchup-tot-speculaas-onze-kinderen-eten-nog-steeds-te-veel-zout>

VEILIG AANBIEDEN 0 TOT 4 JAAR

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/zijn-rozijntjes-gezonder-tussendoortje-voor-mijn-baby-of-kind.aspx>

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/wat-kan-ik-doen-om-te-voorkomen-dat-mijn-kind-zich-verslijkt-.aspx>

HOUDING EN VAARDIGHEDEN

- www.voedingscentrum.nl
- <https://kind-en-voeding.nl/>
- <https://kind-en-voeding.nl/oke-vignet/>
- Pedagogisch kader kindercentra 0-4 jaar; Elly Slinger en Loes Kleerekoper.
- Pedagogisch kader kindercentra 4-13 jaar; Schreuder, Boogaard, Fukkink, Hoex.

WAAR ETEN WE MEE

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/veilig-eten-en-e-nummers/waterflesjes-hervullen-is-dat-veilig.aspx>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/veilig-eten-en-e-nummers/zijn-microplastics-in-eten-en-drinken-gevaarlijk-.aspx>

BASISREGELS EN KADERS

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-zout-mag-ik-eten.aspx>
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/is-kaas-gezond-voor-baby-s-en-kleine-kinderen-.aspx>
- <https://nierstichting.nl/minderen-met-zout/feiten-en-fabels/>
- <https://www.radboudumc.nl/nieuws/2022/van-ketchup-tot-speculaas-onze-kinderen-eten-nog-steeds-te-veel-zout>

OMGAAN MET ALLERGIEËN

- <https://allesoverallergie.nl/pages/voedselallergie-glutenintolerantie>
- <https://www.glutenvrij.nl/>
- <https://coeliakie.startpagina.nl/>
- <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/coeliakie.aspx>
- <https://allesoverallergie.nl/pages/voedselallergie-noten-en-pinda-allergie>
- <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/lactose-intolerantie.aspx>
- <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/koe-melkallergie.aspx>

WEEKKEUZE UITLEG

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/veilig-eten-en-e-nummers/kan-ik-veilig-rijst-en-rijstwafels-aan-mijn-kind-geven.aspx>



*'De basis voor een gezond of
ongezond voedingspatroon
wordt gelegd als
kinderen jong zijn'*
