

1. Inleiding

UN1EK heeft het protocol voeding opgesteld om éénzelfde aanbod van voeding te kunnen bieden binnen de verschillende locaties. Een gezond leefpatroon op jonge leeftijd draagt bij aan bewustwording van voeding bij kinderen. Om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die nodig zijn voor groei, energie en weerstand hebben kinderen gezonde en volwaardige voeding nodig. Tot ongeveer zes maanden bevatten zowel borstvoeding als volledige zuigelingenvoeding alle voedingsstoffen die een kind nodig heeft. Na ongeveer zes maanden is het noodzakelijk om ook andere voeding aan te bieden. Een gevarieerde voeding is niet alleen van belang om de nodige voedingsstoffen binnen te krijgen, maar ook belangrijk bij het ontwikkelen van smaak. Kinderen zijn afhankelijk van wat volwassenen aanbieden. Als eerste zijn de ouders hiervoor verantwoordelijk. Wanneer de kinderen in het kindercentrum zijn, is het ook zeker van belang dat pedagogisch medewerkers zich bewust zijn van wat zij kinderen aanbieden.

Bij het samenstellen van dit protocol is vooral uitgegaan van de adviezen van het Voedingscentrum en de voor ieder wel bekende Schijf van Vijf.

2. Pedagogische visie op eten & drinken

Voeding is meer dan eten en drinken alleen. UN1EK streeft na dat kinderen leren genieten van eten: eten is gezellig. De kinderen wordt in een rustige omgeving gevarieerd eten aangeboden. Eet- en drinkmomenten zijn ook een bij uitstek een sociale gebeurtenis. Kinderen leren aan tafel rekening te houden met elkaar, gesprekken te voeren met andere kinderen en pedagogisch medewerkers, naar elkaar te luisteren, keuzes te maken en op je beurt wachten.

De regelmaat in de dag (het dagritme) en als onderdeel daarvan de eet- en drinkmomenten, draagt bij aan het gevoel van geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. Kinderen volgen gedurende de dag alle onderdelen van het dagritme, ook de eet- en drink momenten. Deze maken deel uit van het groepsproces, waardoor iedereen op een natuurlijke wijze mee- eet en drinkt. Daarnaast worden de kinderen zelfredzaam en wordt hen nieuwe vaardigheden (bijvoorbeeld snijden en leren met vork en mes eten) aangeleerd.

Kinderen weten zelf goed welke hoeveelheid eten genoeg is. Kinderen hebben een natuurlijk honger- en dorstgevoel. De eetlust van een kind is de beste graadmeter. Een kind zal zichzelf nooit uithongeren. Zolang een kind groeit, vrolijk en actief is kun je ervan uitgaan dat het voldoende eet. Het is belangrijk dat er rustig gegeten wordt, hierdoor leert het kind naar zijn/haar lichaam luisteren en het gevoel te herkennen genoeg gegeten te hebben. Er is echter wel een maximum grens, we hanteren daarvoor het schema van het Voedingscentrum.

Pedagogisch medewerkers vertonen tijdens de maaltijd voorbeeldgedrag. Zij proeven en ontdekken nieuwe smaken met de kinderen en nemen het initiatief in gezond eten. Een kind kijkt naar het gedrag van de verzorger. Dit geldt ook wanneer het om eetgedrag gaat. Wanneer je als pedagogisch medewerker iets anders wil eten, dan biedt je het ook de kinderen aan en leg je uit.

3. Eet- en drinkmomenten

Kinderen hebben een kleine maag en kunnen niet zoveel tegelijk eten en drinken. Meerdere kleine maaltijden zijn daarom voor kinderen belangrijk. De richtlijnen voor momenten waarop eten en drinken in de groep wordt aangeboden zijn als volgt:

Documentcode	Proceseigenaar	Pagina
PR.PR.OPV.PRT-001	Beleidsmedewerker Onderw., Ped. en Kwaliteit	1 van 8

	ochtend	lunch		Drinkmomenten (halverwege en einde middag)			
HEDO	Drinkmoment Tussendoortje of fruit	Lunch	-	Drinkmoment Tussendoortje of fruit	-	-	Drinkmoment Tussendoortje
NSO	-	-	Woe/ BSO plus: Lunch	-	Drinkmoment Tussendoortje of fruit	-	Drinkmoment Tussendoortje naar keuze
Vakantie	Drinkmoment Tussendoortje of fruit	-	Lunch	Drinkmoment Tussendoortje of fruit	-	Drinkmoment Tussendoortje naar keuze	-

Indien een locatie vanaf 7.00 uur geopend is, wordt er ontbijt aangeboden. Tijdens de VSO wordt géén eten of drinken aangeboden, wanneer de opvang begint om 07.30 uur. Wij gaan er van uit dat kinderen thuis ontbeten hebben. Indien dit niet het geval is bieden we de kinderen wel iets aan. Met ouders wordt vervolgens besproken dat een ontbijt bij kinderen noodzakelijk is om goed te kunnen werken en leren.

Peuterspeelzaal

Op de peuterspeelzalen geldt het uitgangspunt een gevarieerd aanbod, wat betekent dat niet elke dag hetzelfde wordt aangeboden. Er is in elk geval altijd een drink- en eetmoment.

4. Wat verstaan wij onder gezonde voeding?

Gezond eten betekent op vaste tijden voldoende gevarieerde voedingsmiddelen eten/drinken die veel waardevolle voedingsstoffen, vitamines en mineralen bevatten. We streven ernaar zoveel mogelijk variatie in onze voeding aan te brengen. Onder variatie verstaan we diversiteit in het aanbod.

Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat; daarom is het zo belangrijk om gevarieerd te eten en de hoeveelheid suiker zoveel mogelijk te beperken.

Richtlijnen over wat er op het kinderdagverblijf en buitenschoolse opvang gegeten wordt:

Vers fruit: zoals appels, peren, kersen, aardbeien, mango, pruimen, bananen (Let op: druiven moeten altijd doorgesneden worden voordat kinderen ze mogen eten in verband met het risico op verslikking!)

Brood: baby's beginnen met lichtbruin brood en gaan daarna over op fijn, volkoren broodsoorten. Brood wordt besmeerd met margarine/halvarine.

Documentcode	Proceseigenaar	Pagina
PR.PR.OPV.PRT-001	Beleidsmedewerker Onderw., Ped. en Kwaliteit	2 van 8

Broodbeleg

Broodbeleg met chocolade, zoals hagelslag en chocoladepasta kunnen beter met mate worden gegeven aan jonge kinderen, vanwege de hoeveelheid calorieën. Ook bacon, ham, varkensfricandeau, soorten worst en leverproducten kunnen ook beter beperkt worden gegeven. Dit geldt ook voor volvette smeer- en normale kaas (45+ kaas), roomkaas en rookkaas. Deze belegsoorten verstrekken we beperkt op het kindercentrum en worden niet dagelijks aangeboden.

Broodbeleg dat elke dag kan worden gegeven is:

- **Zoet:** appelstroop, jam, honing (niet bij kinderen jonger dan 1 jaar), gestampde muisjes, pindakaas, vruchtenhagel.
- **Kaas:** smeerkaas met minder zout, 30+ kaas, Hüttenkäse
- **Vleeswaren:** kipfilet, vegetarische paté.

Ook kan gedacht worden aan fruit of rauwkost als broodbeleg. Bijvoorbeeld: komkommer, tomaatjes, aardbei of banaan. bananen (Let op: cherry tomaatjes moeten altijd doorgesneden worden voordat kinderen ze mogen eten in verband met het risico op verslikking!)

De eerste boterham met hartig betekent niet automatisch dat de eerste boterham gezond is! 45+ kaas is niet gezonder dan bijvoorbeeld gestampde muisjes. Om verschillende smaken af te wisselen is dit goed, maar hartig hoeft niet altijd gezonder te zijn dan zoet (Voedingscentrum, Schijf van vijf in kindertaal).

Drinken

De kinderen kunnen qua drinken het beste water en thee zonder suiker krijgen. Tijdens de lunch krijgen de kinderen halfvolle melkproducten te drinken. Wanneer de kinderen een sapje krijgen, kan dit het beste worden gemengd met water, zodat de drankjes niet te zoet zijn.

Honing

Kinderen tot 1 jaar mogen geen honing krijgen. Honing bevat sporen van de bacterie Clostridium botulinum. Deze sporen kunnen zich later weer ontwikkelen tot bacteriën. De kans dat de sporen zich ontwikkelen in de darmen van volwassenen is heel klein. Bij baby's is de darmflora nog niet volledig ontwikkeld, waardoor de sporen hier wel kunnen ontwikkelen tot bacteriën. De bacterie Clostridium botulinum maakt de giftige stof botuline aan, die een ernstige voedselvergiftiging (zuigelingenbotulisme) kan veroorzaken (Voedingscentrum, 2014) (Bron RIVM).

(Smeer)kaas

Een ander broodbeleg waarbij het belangrijk is rekening te houden met de hoeveelheid, is (smeer)kaas. Dit vanwege de hoeveelheid zout die deze producten bevatten. Aanbevelingen vanuit het voedingscentrum voor het gebruik van normale smeerkaas is niet meer dan 1 of 2 boterhammen per week. Smeerkaas met minder zout (per 100 gram minder dan 2,3 gram zout of 0,9 gram natrium) kan wel worden gegeven. Voor normale kaas is een halve plak per dag de aanbeveling (Voedingscentrum, 2014).

Leverproducten

Een teveel aan vitamine A kan schadelijk zijn voor kinderen. Wanneer kinderen teveel binnen krijgen van vitamine A, kunnen klachten optreden als duizeligheid, misselijkheid en hoofdpijn.

(Smeer)leverworst (en andere leverproducten) bevatten veel vitamine A. Let op! Dit geldt dus ook voor leverkaas. De aanbeveling vanuit het voedingscentrum voor kinderen tot en met 1 jaar is maximaal 1 of 2 boterhammen per week. Kinderen tussen de 1 en 3 jaar mogen maximaal 3 boterhammen per week. Een alternatief voor smeerleverworst zou vegetarische smeerleverworst kunnen zijn, omdat dit product geen vitamine A bevat (Voedingscentrum, 2014).

- Kinderen van 6 maanden tot 1 jaar mogen niet meer dan 1 tot 2 boterhammen met leverproducten per week.

Documentcode	Proceseigenaar	Pagina
PR.PR.OPV.PRT-001	Beleidsmedewerker Onderw., Ped. en Kwaliteit	3 van 8

- Kinderen van 1 tot 4 jaar mogen niet meer dan 2 tot 3 boterhammen per week met leverproducten (Voedingscentrum , 2014).

E-nummers en zoetstoffen

E-nummers zijn vaak toegevoegd aan eten of drinken. Dit kan zijn voor de kleur, consistentie of houdbaarheid van het product. Zoetstoffen worden vaak ook met een E-nummer aangegeven. Deze E-nummers zijn goedgekeurd door de Europese voedselveiligheidsautoriteit (EFSA). Wanneer E-nummers zijn toegevoegd aan producten, zijn ze goedgekeurd en dus veilig. Hierbij is rekening gehouden met de hoeveelheid die mensen op een dag (bij normaal gebruik) binnen krijgen. Voor zoetstoffen is deze grens bij kinderen natuurlijk wel lager dan bij volwassenen. Veel sappen en frisdranken hebben zoetstoffen, daarom kan er beter water of thee worden gedronken, maar producten met E-nummers hoeven niet worden vermeden. Natuurlijke producten bevatten ook E-nummers. Een E-nummer kan ook een natuurlijke kleurstof aangeven. Zo bevat een tomaat ook E-nummers (Voedingscentrum , 2014).

Belangrijk is dat het tussendoortje een kleine portie is/blijft.

In de bijlage is het advies van het voedingscentrum betreffende de hoeveelheden per dag opgenomen. De gevarieerde wekelijkse menulijsten hangen inzichtelijk in elke locatie.

5. Beperkingen

Wanneer ouders in verband met religie of allergieën of om andere redenen beperkingen wensen ten aanzien van eten en drinken voor hun kinderen, kunnen ouders dit in het kennismakingsgesprek aangeven. Voor registratie van deze beperkingen, zie werkinstructie kind gegevens en kennismakingsgesprek. Kinderen met voedingsbeperkingen wordt altijd een passend alternatief geboden.

Allergieën

Voedselovergevoeligheid is de overkoepelende term voor overgevoeligheidsreacties op voedsel, zoals voedselallergie en niet-allergische voedselovergevoeligheid oftewel intolerantie.

Bij een voedselallergie maakt het afweersysteem specifieke antistoffen aan tegen eiwitten die in de voeding voorkomen. Eiwitten die allergische reacties kunnen opwekken, worden ook wel allergenen genoemd. Bekende allergenen zijn bepaalde eiwitten in koemelk of noten.

Bij niet-allergische voedselovergevoeligheid reageert het lichaam ook op bepaalde voedingsmiddelen. Het afweersysteem speelt hierbij echter geen of een onbelangrijke rol. De voedingsmiddelen die hierbij de klachten veroorzaken, worden "triggers" genoemd. Deze "triggers" kunnen van nature voorkomen in voedingsmiddelen, zoals lactose. Ze kunnen ook aan voedingsmiddelen worden toegevoegd, zoals het conserveermiddel sulfiet. (Voedingscentrum, 2015)

Het is van belang om het dieet in geval van allergieën nauwkeurig te volgen. Het is aan te raden dat de pedagogisch medewerkers vragen om uitleg over de allergie en de voedingsmiddelen waarom het gaat.

Documentcode	Proceseigenaar	Pagina
PR.PR.OPV.PRT-001	Beleidsmedewerker Onderw., Ped. en Kwaliteit	4 van 8

- Welke voedingsmiddelen wel mogen worden gegeten. Een voorraadjie snacks en alternatieven voor traktaties zijn handig, mits de voorraad en houdbaarheid regelmatig wordt gecontroleerd.
- Bespreek met de ouders ook een “noodplan” dat in overleg met de behandelde arts is opgesteld.
- Mocht het gebruik van een epi-pen in geval van nood voor kunnen komen, geldt het protocol ‘Richtlijnen medicijnverstrekking’ (GEZ PRT 001 Richtlijnen medicijnverstrekking)
- Zorg ervoor dat de informatie over de allergie, en wat het kind wel/niet mag duidelijk onder het kopje ‘voeding’ in de kind gegevens map staan.

6. Baby's

Leeftijd 0-6 maanden

Kinderen hebben tot 6 maanden niets anders nodig dan fles- of borstvoeding.

UN1EK maakt onderscheid tussen normale voeding en speciale voeding.

Normale voeding:

- Nutrilon: 1, 2 en 3

Speciale voeding: alle andere soorten en merken.

Wanneer een kinderen andere voeding gebruiken dan Nutrilon of een andere (door een arts voorgeschreven) dieetvoeding nodig heeft, dienen ouders dit zelf mee te nemen. Dit in verband met de beperkte houdbaarheid van de poedervoeding. De kosten voor andere merken reguliere voeding worden door UN1EK vergoed. De extra kosten voor dieetvoeding worden door UN1EK voor 50% vergoed, tenzij ouders een vergoeding van de ziektekostenverzekering hier voor ontvangen.

Moedermelk wordt door de ouder meegenomen en wordt door de pedagogisch medewerker direct bij aankomst in de koeling gezet voorzien van naam en datum, voor meer informatie over borstvoeding: zie de folder *Borstvoeding*, welke op elke locatie verkrijgbaar is.

De groep waar de baby zich bevindt, houdt rekening met de voedingstijden die de ouder aangeeft. Afhankelijk van de groei en eetontwikkeling van het kind geven ouders zelf aan of het kind een fruithap, deze worden op de locatie van vers fruit gemaakt, of brood mag eten. Vanaf één jaar streeft UN1EK er naar dat de kinderen mee eten met het dagschema van de betreffende locatie.

Klaarmaken en geven van borst- en flesvoeding

- De locatie schaft flessen aan. Deze worden hergebruikt door nieuwe spenen aan te schaffen. De fles- en speenkeuze baseert de pedagogisch medewerker op wat het kind thuis heeft.
- Vers gekolfde moedermelk kan maximaal 72 uur achterin de koelkast bewaard worden bij 4°C.
- Verwarm moedermelk tot ongeveer 30 tot 35°C. Beter is dat de melk te lauw is dan te warm. 100 ml kan 30 seconde opgewarmd worden bij 600 watt.

Documentcode	Proceseigenaar	Pagina
PR.PR.OPV.PRT-001	Beleidsmedewerker Onderw., Ped. en Kwaliteit	5 van 8

- Laat een kind rustig drinken. 15-20 minuten per fles is goed. Wanneer een kind langer drinkt kan er een grotere speen worden gebruikt, wanneer een kind sneller drinkt, kan een kleinere speen worden gebruikt. Het is wel goed dit eerst te overleggen met de ouders.
- De hoeveelheid die een kind drinkt kan verschillen per voeding. Dit is geen probleem. Wanneer het kind niet veel drinkt, kan het een kwartiertje later nog een keer worden geprobeerd.
- Het is belangrijk het kind aandacht te geven tijdens het geven van de fles (Voedingscentrum , 2014)

Leeftijd 6 maanden tot 12 maanden

Bijvoeding

Vanaf 4 maanden kan er begonnen worden met bijvoeding wanneer dit nodig is, bijvoorbeeld wanneer de borst- of flesvoeding niet meer in de behoefte van het kind voorziet. Tot 6 maanden is dit meestal niet nodig.

- Vanaf 6 maanden kan begonnen worden met de oefenhapjes. Dit kan een fruit- of groentehapje zijn of pap. Stukjes brood zonder korst mag ook. Tegelijk met de oefenhapjes wordt nog een volledige borst- of flesvoeding gegeven. (Dit geldt ook wanneer het kind oefenhapjes krijgt bij 4 maanden.)

- Vanaf 7 maanden wordt nog steeds een volledige borst- of flesvoeding geadviseerd. Er kan nu ook een broodkorst worden gegeven, zodat het kind leert kauwen. Het eten kan ook iets minder fijn worden gemaakt.

- Van 8 tot 12 maanden. Het kind zal steeds meer vaste voedingen gaan eten en deze maaltijden moeten de borst- en flesmaaltijden gaan vervangen (Voedingscentrum , 2014).

Vanaf 12 maanden eten kinderen 'met de pot mee'.

Bij een allergie

Wanneer al bekend is dat een kind een voedselallergie heeft, wordt een andere manier van introduceren geadviseerd.

Hierbij geldt:

- Vanaf 6 maanden: tarwe.

- Vanaf 9 maanden: vis, zaden en pitten, soja en koemelk (tenzij al bekend is dat hier een allergie voor is).

- Vanaf 12 maanden: noten, pinda's (bijvoorbeeld in pindakaas), schaal- en schelpdieren, kippenei (Kneepkens, Drongelen, & Aarsen, 2005).

Documentcode	Proceseigenaar	Pagina
PR.PR.OPV.PRT-001	Beleidsmedewerker Onderw., Ped. en Kwaliteit	6 van 8

7. Traktaties

Verjaardagen van de kinderen worden vaak gevierd met traktaties. Belangrijk is om ouders te stimuleren de traktaties gezond te maken. Dit kunnen kleine traktaties zijn met niet teveel calorieën of traktaties die gemaakt zijn van groente of fruit. Wanneer er iets te eten wordt getrakteerd, kan een ander tussendoortje worden vervangen door de traktatie, dit voorkomt dat de traktatie een extra eetmoment voor de kinderen wordt. Pedagogisch medewerkers overleggen met ouders over het traktatiemoment: misschien zijn er meerdere kinderen die dag jarig of zijn er kinderen aanwezig die voor bepaalde levensmiddelen allergisch zijn. Pedagogisch medewerkers kunnen altijd ideeën aandragen. (Voedingscentrum, 2014).

Uitzonderingsmomenten

Wanneer er feestdagen zijn, zullen de eetmomenten soms anders zijn. Dit kan natuurlijk in het rooster worden ingepland, maar houd wel rekening met de porties voor de kinderen. De kinderen hebben maar kleine porties nodig.

8. Warme maaltijd

Bij een aantal kindercentra wordt de warme maaltijden verzorgd door Apetito. De ondersteunende medewerkers bereiden deze maaltijden voor.



Zie verder www.apetito.nl

Documentcode	Proceseigenaar	Pagina
PR.PR.OPV.PRT-001	Beleidsmedewerker Onderw., Ped. en Kwaliteit	7 van 8

BIJLAGE

Aanbevolen hoeveelheden per dag

Voor de groepen voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf zijn de aanbevolen hoeveelheden opgesteld per leeftijdsgroep en per geslacht. Ofwel: wat heb je ongeveer nodig op een dag?

De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de meisjes en de grootste hoeveelheden voor de jongens. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

**Basisvoeding: Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag
Kinderen en jongeren**

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	50-100g 1-2 opscheplepels	100-150 g 2-3 opscheplepels	150-200 g 3-4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels
Fruit	150 g 1 ½ stuk	150 g 1 ½ stuk	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	70-105 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes	210-245 g 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 g 1-2 aardappelen/ opscheplepels	100-150 g 2-3 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels	200-250 g 4-5 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
Kaas	½ plak (10 g)	½ plak (10g)	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis*, kip, eieren, vleesvervangers	60 g	60 - 80 g	80 - 100 g	100 - 125 g
Halvarine	10-15 g 5 g/sneetje	15-20 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje	30-35 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	¾ liter	1 liter	1-1 ½ liter	1-1 ½ liter

© Voedingscentrum - eerlijk over eten