

Protocol: gezonde voedingsbeleid

Binnen Kinderopvang lenieminie is er een voedingsbeleid opgesteld aan de hand van de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het voedingscentrum. Binnen de opvang zijn er drie gezonde voedingscoaches, Ellis kuipers, Melanie Sangers, Marieke Wezenberg waar medewerkers en ouders contact mee kunnen opnemen bij vragen.

- **Vaste eetmomenten:** Wij eten op vaste eetmomenten. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op.
- **Samen aan tafel:** Zowel bij de lunch als bij de andere eetmomenten eten we samen aan tafel.
- **Allergieën:** Wij houden rekening met de 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 geloofsovertuiging.
- **Traktaties en feestje:** Kinderen mogen trakteren op een eetbare en niet-eetbare traktatie. De eetbare traktaties moeten zo gezond mogelijk zijn. Traktaties van groenten en / of fruit zijn altijd goed. Toch iets anders? Hou het dan klein bijvoorbeeld een doosje rozijntjes, één koekje, of klein water ijsje. Bij speciale gelegenheden bieden wij incidenteel ook een kleine traktatie volgens bovenstaande richtlijn aan.
- **Traktatie collega:** pedagogisch professionals trakteren ook volgens het gezonde voedingsbeleid.
- **Drinken:**
 - ☐ Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten) thee zonder suiker aan.
 - ☐ Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
 - ☐ Als het kind geen water of thee lust, dan maken we een klein beetje 0% limonadesiroop aan.
- **Baby:**
 - ☐ Kinderen tot en met 12 maanden krijgen geen gewone melk.
 - ☐ Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker en cafeïne
 - ☐ Het fruit dat we tussendoor als oefenhapje geven is vers gepureerd. We beginnen met peer, banaan en mango
 - ☐ We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine/halvarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine/halvarine hoeft niet.
 - ☐ Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

- **Beleg brood:**

Voor het beleggen van het brood gebruiken wij producten uit de Schijf van Vijf. Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer:

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar
	Jongen en meisje	Jongen en meisje	Jongen en meisje
Porties fruit	1,5	1,5	2
Bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	4-5
Porties zuivel	2	2	3
Gram kaas	-	20	20
Gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45
Liter vocht	1	1-1,5	1-1.5

Voor kinderen vanaf 1 jaar is er een voedingsaanbod met voornamelijk producten uit de Schijf van Vijf.

Het voedingsaanbod ziet er als volgt uit:

Drinken
- Water (kraanwater); - (Vruchten)thee zonder suiker; - Halfvolle melk en karnemelk
Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> ☐ Volkorenbrood of bruinbrood; ☐ Zachte margarine/halvarine ☐ fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei; ☐ groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker; ☐ (light)zuivelspread; ☐ Ei; ☐ (Halva)jam; ☐ Vruchtenhagel; ☐ Appelstroop; ☐ Gestampte muisjes; ☐ Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.
Tussendoor in de ochtend en in de middag
☐ (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; ☐ (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes; ☐ Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood

Meer informatie is te vinden in het voedingsbeleid van lenieminie.