



Voedingsbeleid

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Hoofdstuk 1 Voedingsbeleid Kideo	4
Hoofdstuk 2 Voedingsmiddelen	6
Hoofdstuk 3 Uitwerking per groep	7
Bijlage 1 Extra informatie	10
Bijlage 2 Voedselinductieschema na zes maanden	11
Bijlage 3 Seizoenskalender Kideo	15

Inleiding

Kideo biedt kinderen een veilige omgeving en verleent goede zorg. Een belangrijk onderdeel daarvan is voeding. Binnen Kideo hechten we veel waarde aan gezonde voeding en vinden we het belangrijk om bij te dragen aan het aanleren van een gezond voedingspatroon. Daar kun je namelijk niet vroeg genoeg mee beginnen! Bij Kideo kunnen de kinderen kennismaken met andere producten dan thuis. De smaak wordt spelenderwijs ontwikkeld en er zullen altijd verantwoorde keuzes worden gemaakt. Wij zijn geïnspireerd door de Kleintjes methode, ontwikkeld door lactatiekundige en voedingsdeskundige Stefan Kleintjes.

Dit voedingsbeleid bestaat uit vier onderdelen: het beleid op papier (hoofdstuk 1), voedingsmiddelen (hoofdstuk 2) , de toepassing in de praktijk (hoofdstuk 3) en een aantal bijlagen.

Hoofdstuk 1

Voedingsbeleid Kideo

1.1. Doel

Dit voedingsbeleid is geschreven met als doel een heldere en duidelijke basis te creëren voor onze collega's en onze ouders. Dit beleid zal bijdragen aan een eenduidige uitvoering op alle vestigingen van Kideo. Aan alle kinderen van Kideo wordt een gezonde voedingsomgeving aangeboden, waarin ze op een leuke en ontspannen manier kennis maken met gezonde en natuurlijke voeding.

1.2 Visie en uitgangspunten

De voedingsomgeving bij Kideo bestaat uit:

- Medewerkers op de groep: voorbeeldfunctie, bepalen tafelmoment en het stimuleren van de omgang met eten.
- Eetmomenten: gekenmerkt door vaste structuur, rust en eten met elkaar aan tafel.
- Eten en drinken: biologisch, suikervrij, variatie, met het seizoen mee en zo onbewerkt mogelijk.
- Faciliteiten en tijd: keuken en apparatuur, serviesgoed, beschikbare tijd om met eten bezig te zijn.
- Ouders: staan achter het beleid van Kideo en bepalen traktaties.

Bij Kideo vinden we het van groot belang dat alle kinderen gezonde voeding krijgen. Kinderen zijn in de groei en hebben goede bouwstoffen nodig om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Daarnaast wordt in de eerste zeven levensjaren de basis gelegd voor het latere voedingspatroon. Wij willen de kinderen daarom leren kennismaken met voedzame voedingsmiddelen: **puur** (zoveel mogelijk onbewerkt), **vers** (van het seizoen en uit de regio), **biologisch** (zonder bestrijdingsmiddelen geteeld en diervriendelijk) en **eerlijk** (voor de aarde, plant, mens en dier). Door veel te variëren met producten, rekening te houden met de ontwikkelingsfase van de kinderen en gebruik te maken van kinderen hun nieuwsgierigheid, bieden we volop de kans om de smaak te ontwikkelen en om de basis te leggen voor de rest van het leven.

Bovenstaande leidt tot de volgende uitgangspunten voor de eetmomenten die we bij Kideo met de kinderen beleven:

- Wij bieden **gevarieerde voeding** aan waarbij de nadruk ligt op fruit, groente, eiwitten en goede vetten.
- Wij bieden zo veel mogelijk **verse en biologische producten** van het seizoen aan.
- Wij stimuleren **bewust eetgedrag** bij kinderen.
- Wij geven kinderen de ruimte om hun **eigen smaak** te ontwikkelen.
- Wij passen de voeding en duur van de eetmomenten aan op **de behoeften en de ontwikkeling van de kinderen**.
- Wij maken van de eetmomenten een **sociaal en plezierig samenzijn**: zien eten doet eten!
- We creëren **rust en structuur** doordat de eetmomenten een vast onderdeel zijn van het dagritme.
- Bij bak- en kookactiviteiten met de kinderen maken we **lekkere en voedzame** hapjes.

1.3 Samenwerking met ouders

Als ouder kun je bijdragen aan ons beleid door er met traktaties rekening mee te houden en ons te informeren over voedselallergie. Wij vinden het heel belangrijk dat kinderen met voedselallergie gezond, gevarieerd en veilig eten bij Kideo. We willen in de basis een voedzame en gezonde voedingsomgeving voor de kinderen creëren en daarin alle kinderen zo veel mogelijk gelijk behandelen. Ons voedingsbeleid is het uitgangspunt bij gesprekken tussen ouders en onze collega's over voeding.

1.4 Traktatiebeleid

Als een kind jarig is, vieren we uiteraard een feestje. De jarige wordt toegezongen en krijgt een cadeautje. Het jarige kind mag ook trakteren op de groep. Wij willen ouders vragen om zowel voor de kinderen als voor de leidsters een gezonde en milieuvriendelijke traktatie mee te brengen. Onder gezond verstaan we alles met groente en fruit en suikervrije traktaties. Met milieuvriendelijk bedoelen wij plasticvrij en duurzaam. Voor onze leidsters geldt dat zij ook bewust kiezen voor gezonde traktaties voor de kinderen en collega's als er iets gevierd wordt.

Hoofdstuk 2

Voedingsmiddelen

2.1 Omgang met voedingsmiddelen

Bij Kideo gaan we zorgvuldig om met voeding. Dit betekent dat op alle producten die open worden gemaakt een datum wordt geschreven. Elke dag wordt er gecontroleerd wat er weg moet. Verder worden er elke week verse producten (volgens het seizoen) ingekocht om bederven te voorkomen.

2.2 Bestellen van boodschappen

Alle collega's kennen het voedingsbeleid en mogen meedenken met de inkoop van producten. Per locatie is er een medewerker verantwoordelijk voor het bestellen van de boodschappen. Boodschappen worden geleverd door de Kideo store.

2.3 Drinken

We vinden het belangrijk dat kinderen leren dat water en thee goede dorstlessers zijn. Het is voor de jonge doelgroep niet nodig en zelfs niet wenselijk om te wennen aan zoete drankjes. Het verstoort de smaakbeleving en -ontwikkeling. Melk en karnemelk zijn naast water en thee het enige drinken dat wij de kinderen aanbieden. Uiteraard zorgen we ervoor dat de kinderen genoeg vocht binnenkrijgen. Drinken mag altijd. Als een kind dorst heeft, bieden we extra drinken aan. Kinderen vanaf één jaar die geen moedermelk krijgen, krijgen in overleg met ouders gewone/plantaardige melk aangeboden in plaats van opvolgmelk. Gezonde kinderen hebben geen opvolgmelk nodig en kunnen overstappen op gewone zuivel.

2.4 Warme maaltijd

Wij bieden de ouders de mogelijkheid om voor hun kind een warme maaltijd te bestellen die tijdens de lunch wordt gegeten. Dit hoeft geen vervanging te zijn van de (avond)maaltijd thuis. Er zijn verschillende redenen om kinderen bij Kideo een warme maaltijd aan te bieden:

- Kinderen zijn 's middags vaak minder vermoeid dan 's avonds. Dit maakt dat ze op deze manier makkelijker een extra portie groenten binnenkrijgen.
- Kinderen eten in een 'vreemde' omgeving over het algemeen beter dan thuis. Op deze manier leren ze makkelijker verschillende groenten kennen.
- De warme maaltijd op Kideo zorgt voor variatie in het voedingspatroon.
- Het eten van een warme maaltijd op Kideo draagt bij aan een gezond eetpatroon.

Kideo werkt samen met Madaga. Elke week worden er verse biologische maaltijden geleverd. De collega's hoeven dit eten alleen op te warmen in de oven. De kosten van een warme maaltijd bedragen 3,01 euro per dag. Ouders kunnen bij onze administratie aangeven of ze hier gebruik van willen maken.

Hoofdstuk 3

Uitwerking per groep

3.1 Algemeen

De volgende aspecten zijn belangrijk tijdens alle eetmomenten:

Zelfstandigheid stimuleren door middel van

- Stimuleren van overgang fles naar een glaasje.
- De kinderen laten bepalen hoeveel ze eten, wij bepalen wat ze eten.
- De kinderen zelf beleg laten kiezen uit aanbod tafel (maximaal drie verschillende keuzes).
- Peuters zelf een broodje laten smeren.

Ritme regelmaat en respect

- Wachten op elkaar voordat we beginnen met eten.
- Start lied zingen.
- Respect hebben voor het eten.
- Rust aan tafel (geen ruimte voor speelgoed of andere afleidingen).

Rol medewerkers

We eten samen met de kinderen aan tafel; hiermee geven we het goede voorbeeld en stimuleren we de kinderen om verschillende (nieuwe) dingen te proberen onder het motto: zien eten, doet eten.

Het eerste eetmoment op Kideo is het fruitmoment. We gaan ervan uit dat alle kinderen goed hebben ontbeten voordat ze bij ons worden gebracht.

3.2 De eetmomenten per groep

3.2.1 De Baby's

De belangrijkste bron van voedingsmiddelen voor baby's is moedermelk of kunstvoeding. Het schema hiervoor wordt voor alle baby's met de ouders afgestemd. Bij voorkeur voeden wij op verzoek van de baby. We volgen het advies van de WHO en zullen starten met bijvoeding vanaf zes maanden. De nodige enzymen in het spijsverteringsstelsel om voedsel te verteren zijn voor deze leeftijd nog niet aanwezig. We wachten het liefst nog een paar maanden met het geven van brood(korstjes), omdat de spijsvertering van baby's er nog niet aan toe is om granen te verteren. Moedermelk en kunstvoeding blijven de hoofdvoeding tot de leeftijd van 1 jaar. Aan baby's die moedermelk krijgen, wordt altijd eerst melk aangeboden en daarna pas vaste voeding. Voor kunstvoeding geldt: tot 9 maanden en na afstemming met de ouder, de melkvoeding voorrang te geven op de vaste voeding.

Kideo kiest ervoor om de kunstvoeding van HIPP Bio Combiotik aan te bieden aan baby's die geen moedermelk krijgen. Deze biologische voeding past goed binnen ons voedingsbeleid en onze visie. Biologische flesvoeding bevat ingrediënten van biologische oorsprong, verworven zonder gebruik van antibiotica, hormonen of bestrijdingsmiddelen. Ze bevat ook geen kunstmatige geur-, kleur-, en smaakstoffen, of

genetisch gemodificeerde ingrediënten, tot 12 maanden maken wij gebruik van de HIPP 1, dit omdat er nagenoeg geen verschil zit tussen 1 en 2.

De volgende eet/proefmomenten bieden wij aan op de Babygroep:

Rond 09.00 uur Fruit

- Alle baby's krijgen fruit, zoals banaan, appel en peer. Fruit wordt in overleg met ouders gepureerd of in stukken aangeboden. Stukken dienen zo lang te zijn als twee vingers van een volwassene (twee keer de lengte van de vuist van de baby). Stukken zijn zo zacht dat je ze plat kan drukken tussen duim en wijsvinger.
- Baby's die er aan toe zijn, krijgen een glaasje met water of warme/lauwe thee.

Rond 11.30 uur Groente

- Alle baby's krijgen groente, zoals avocado, zoete aardappel, bloemkool, wortel en courgette. Groente wordt gestoomd en in overleg met ouders gepureerd of in stukken aangeboden. Stukken dienen zo lang te zijn als twee vingers van een volwassene (twee keer de lengte van de vuist van de baby). Stukken zijn zo zacht dat je ze plat kan drukken tussen duim en wijsvinger.
- De iets oudere baby's die eraan toe zijn (vanaf ongeveer negen maanden), kunnen daarnaast ook een bruine boterham krijgen, besmeerd met roomboter, kokosolie of fruit. De boterham wordt in vieren gesneden en voor de baby neergelegd. De groentehap blijft ook voor deze baby's onderdeel van het eetmoment.
- Baby's die er aan toe zijn, krijgen een glaasje met water of warme/lauwe thee.

Rond 15.00 uur Fruit en/of groente

- Overgebleven fruit en gestoomde groente van de ochtend worden nog een keer aangeboden.
- Om te variëren kan er bijvoorbeeld fruit met een beetje volle kwark of yoghurt worden aangeboden aan baby's vanaf negen maanden.
- Baby's die er aan toe zijn, krijgen een glaasje met water of warme/lauwe thee.

Let op! Bij baby's die moedermelk krijgen altijd met ouders overleggen over het aanbieden van water en thee. Extra vocht aanbieden zou de melkproductie aan kunnen tasten.

3.2.2 Groepen 1+, 2+ en 3+

Rond 09.00 uur Fruit

- Fruit wordt gewassen en aan tafel gepeld en in stukken gesneden (niet geschild). Stukken worden over bakjes verdeeld of op een bord gelegd en rondgedeeld. De kinderen van de 3+ groep krijgen een heel stuk fruit.
- Bied altijd minimaal drie verschillende soorten seizoensfruit aan en varieer elke week zodat de kinderen allerlei soorten leren kennen.
- De 2+ en 3+ kinderen mogen hun fruit zelf pellen.
- Variatiemogelijkheden voor het fruitmoment zijn onder andere: stukken groente (paprika, komkommer, bleekselderij, avocado of wortel) toevoegen, bakjes met volle yoghurt en fruit aanbieden, speltwafels besmeren met roomboter en beleggen met plakjes fruit).
- De kinderen drinken water of lauwe thee uit een glas.

Rond 11.30 Lunch

- Volkoren brood.
- De kinderen mogen zelf hun beleg kiezen (maximaal drie keuzes op tafel).
- Als aanvulling op het broodbeleg staat er avocado, tomaat, komkommer of ei op tafel. We stimuleren de kinderen om dit te eten.
- Op de 2+ en de 3+ groep smeren de kinderen hun broodjes zelf. De collega's snijden de broodjes door helft.
- Roomboter (gezonde vetten) wordt als eerste gesmeerd.
- Minimaal één keer per week wordt er verse soep gekookt en bij de lunch aangeboden.
- De kinderen drinken water of lauwe thee uit een glas.

Rond 15.00 Groente

- De basis is een schaal met seizoensgroenten/rauwkost
- Variatiemogelijkheden voor het groente moment zijn onder andere: verse soep, groente muffins, linzenpasta met groente en bananenbrood.
- De kinderen drinken water of lauwe thee uit een glas.

3.2.3 BSO Assen

Onze locatie in Assen heeft een BSO waar de kinderen na schooltijd een eetmoment hebben. Tijdens dit eetmoment wordt groente aangeboden. De basis is een schaal met seizoensgroenten/rauwkost. Er wordt gevarieerd met verse soep, groente muffins, etc. Na een lange schooldag zijn kinderen hongerig en het is daarom belangrijk dat er genoeg eten wordt aangeboden. Er is een grote keuken die gebruikt kan worden voor bak- en kookactiviteiten met de kinderen.

BIJLAGE 1

Extra informatie

Voor baby's gaat er een nieuwe wereld open op het moment dat ze gaan beginnen met vaste voeding. Tot de eerste verjaardag vervangt deze voeding geen moedermelk of kunstvoeding. Wel is het belangrijk dat baby's zo veel mogelijk smaken leren kennen en oefenen met kauwen en slikken. Baby's eten graag met hun handen en dit is ook niet zo gek. Voelen met de handjes geeft veel informatie over het eten voordat baby's het in de mond steken. Dit verlaagt de drempel om iets te proeven. Een kind leert heel veel door te observeren aan tafel. Als de volwassenen met bestek eten, gaat het kind dit sowieso ooit kopiëren. Gepureerde voeding wordt het liefst aangeboden met een kleine platte lepel zodat baby's leren af te happen. Stukken dienen zo lang te zijn als twee vingers van een volwassene (twee keer de lengte van de vuist van de baby) en zijn zo zacht dat je ze plat kan drukken tussen duim en wijsvinger.

Aan de baby's worden enkelvoudige smaken aangeboden zodat ze deze losse smaken leren kennen. Wij houden ons aan het voedselinductieschema van Stefan Kleintjes. Deze is te vinden in bijlage 1. Ook eten we volgens het seizoen. Zie bijlage 2.

Wij vinden het belangrijk dat de eetmomenten ontspannen verlopen en leuk zijn voor iedereen. Als volwassenen scheppen wij de kaders en kiezen wij uit wat de kinderen eten. De kinderen kiezen zelf hoeveel ze eten. Hongergevoel verschilt van dag tot dag en dat is normaal. Probeer de kinderen te vertrouwen en hun interne gevoel van verzadiging te laten behouden. Kinderen krijgen hierdoor vertrouwen in hun lijf. Door variatie aan te bieden en rust en vertrouwen uit te stralen leren de kinderen verschillende gezonde voedingsmiddelen kennen. Kinderen tussen de 1,5 en 4 kunnen een angst hebben voor bepaalde voedingsmiddelen. Door drempels te verlagen door bijvoorbeeld kleine porties aan te bieden of een kind aan iets te laten likken, blijft het eetmoment voor iedereen een positieve ervaring.

BIJLAGE 2

Voedselintroductieschema na zes maanden

**ALTIJD AL ALLES WILLEN
WETEN OVER BIJVOEDING
EN DE KLEINTJESMETHODE?**

Koop dan ook de bestseller:
**Eten voor de kleintjes,
kleintjes van 0-4 jaar leren zelf eten**



te bestellen op:
www.borstvoeding.com/boeken/bij.html



Voedselintroductieschema na 6 maanden

Naam en geboortedatum kind	Naam moeder	Telefoon moeder	Naam vader	Telefoon vader

	Wat	Na... maanden / jaar
drinken	moedermelk aan de borst moedermelk afgekolfd donormoedermelk kunstmatige zuigelingenvoeding	geboorte
	kruidenthee water verdund vruchtensap	11 maanden
zuivel, pap en zuivelhapjes	kwark yoghurt zuivelhapjes	7-9 maanden
groenten	aardappel aardpeer (topinamboer) amsoi andijvie artisjok asperge aubergine bleekselderij bloemkool broccoli champignons Chinees kool courgette doperwt jonge peultjes jonge sperzieboontjes jonge tuinboontjes knolselderij komkommer koolraap koolrabi meiknol	6 maanden

	Wat	Na... maanden / jaar
groenten	paddenstoelen paksoi pastinaak pompoen postelein raapstelen rabarber radijs (rettich) rammenas rode biet schorseneren snijbiet snijboon spinazie spruiten venkel waterkers witlof wortel zoete aardappel (bataat) zuurkool	6 maanden
	boerenkool maiskolf prei savooiekool spitskool ui witte en rode kool	1,5 jaar
rauwkost	komkommer tomaat sla, alle soorten paprika	6-8 maanden
fruit	abrikoos ananas meloen appel avocado banaan druif duindoorn kers mango meloen peer perzik pruim (vers) rozenbottel stoofpeer suikermeloen	6 maanden
	citroen grapefruit mandarijn nectarine sinaasappel	9 maanden
	aalbes aardbei ananas bosbes braam framboos kiwi (groen én geel) kruisbes rode bes vlierbes zwarte bes	12 maanden

	Wat	Na... maanden / jaar
eiwitbronnen	jonge pitloze kaas	7 maanden
	mager rundergehaakt lamsvlees kipfilet kalkoenfilet paardenvlees ei vis zachte Franse kaas sojakaas (tahoe) sojamelk	9-10 maanden
	varkensvlees schaal- en schelpdieren blauwe kaas sterke Franse kaas Hollandse kaas gebruiksklare vleesvervangers	1 jaar
	worst leverworst smeerworst leverpastei	3 jaar
brood en graanproducten	broodkorst (bruin en volkoren)	6 maanden
	volkorenbrood zuurdesembrood boekweitmeel en -wafel	7 maanden
	vezelrijk volkoren brood babymuesli haverhout volkorenbeschuit volkorenknäckebröd	10 maanden
	ontbijtkoek roggebrood	10 maanden
	rijst (meel en wafel)	1 jaar
	rozijnen- en krentenbrood	1,5 jaar
broodbeleg	appelstroop perenstroop duindoornmoes geprakt fruit jonge kaas schijfjes fruit	7-8 maanden
	pindakaas sesampasta (tahin) amandelpasta en andere notenpasta's	9 maanden
	chocoladepasta	2 jaar
granen en pasta	giert couscous quinoa boekweitgrutten macaroni spaghetti pasta	8-9 maanden
peulvruchten	linzen kikkererwten taugéboontjes	8-10 maanden
	bruine bonen sojakaas of tahoe peulvruchten	9-12 maanden
	tempé	1 jaar

	Wat	Na... maanden / jaar
vetten	roomboter zachte margarine	8-9 maanden
	zonnebloemolie olijfolie saffloerolie sesamolie kokosolie	9-12 maanden
	visvetten	1 jaar
zoet	honing	1 jaar
snoep	chips koek ijs chocola	2-3 jaar
zuidvruchten	ongezwavelde zuidvruchten rozijntjes	1 jaar
zout		1-2 jaar
kruiden	zacht smakende kruiden	1-2 jaar

BIJLAGE 3

Seizoenskalender Kideo

[illegible]