



## Voedingsbeleid 2021.1

Het voedingsbeleid van Tubbie is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf.



De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Bij Tubbie letten wij goed op welke producten we de kinderen aanbieden. Zo geven wij géén producten met teveel zout, suiker, transvet of verzadigde vetten. Sommige producten kunnen negatieve gezondheidseffecten veroorzaken als je er (te) veel van neemt. Bijvoorbeeld bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.

Wij bieden op onze locaties 1x per week (op een wisselende dag) een product aan dat buiten de schijf van vijf valt. U kunt hierbij denken aan: volkoren pannenkoeken, tosti of een waterijsje. Daarnaast mogen de kinderen 1x per week een boterham met zoet beleg eten (zoals bijvoorbeeld: 100% pindakaas, halvajam of appelstroop).

## **Eerste hapjes**

We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden. We geven een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten. We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en fruit, eventueel aangelengd met wat water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

## **Ons assortiment**

Wij bieden de kinderen 4 keer per dag voeding aan op vaste momenten. Deze momenten bestaan uit fruit, brood, groente en een gezonde snack. Wij hebben een variërend assortiment fruit. Dit bestaat bijvoorbeeld uit banaan, appel, kiwi, meloen, druif etc. Als lunch eten de kinderen brood. Wij bieden de kinderen fijn volkoren boterhammen aan met beleg. Begint uw kindje net met brood eten, dan is vaak een beetje boter als beleg al voldoende. Wordt uw kind ouder dan hebben wij verschillende soorten beleg. Dit is bijvoorbeeld kipfilet, zuivelspread, 100% pindaas, hummus (minder zout) of groentespread. Tijdens het groentemoment bieden wij bijvoorbeeld komkommer, rode bietjes, tomaatjes, wortels of paprika. Als gezonde snack hebben wij volkoren soepstengels, crackers, maïswafels en beschuit met bijvoorbeeld hummus of zuivelspread.

## **Eetmomenten**

Onze eetmomenten vinden plaats op vaste momenten, dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. Daarnaast zorgen deze momenten ervoor dat de kinderen de hele dag door voldoende voedingsstoffen en drinken aangeboden krijgen. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor een fijne sfeer waarbij de kinderen rustig te tijd hebben om te eten. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel en begeleiden de kinderen tijdens de eetmomenten. De momenten waarop wij eten zijn ongeveer om 9.30 uur, 11.30 uur, 15.00 uur en 16.00 uur.

Tijdens de voedingsmomenten besteden wij aandacht aan tafelmanieren. Zo leren wij de kinderen bijvoorbeeld te blijven zitten tijdens het eten, wanneer ze daaraan toe zijn zelfstandig te eten, te eten met een lepel of vork en niet te spelen met het eten. Ook wachten we op elkaar voordat we gaan eten en wensen we elkaar eet smakelijk.

## **Drinken**

De kinderen drinken bij ons water tijdens de eetmomenten. Ook bieden we de kinderen soms lauwe thee aan zonder suiker.

## **Veilig eten en drinken**

Wij gebruiken kinderservies van veilige materialen, zoals siliconen, plastic of rvs. Servies van melamine (zonder bamboe of mais) gebruiken we niet. In servies gemaakt van melamine met bamboe of mais kan de schadelijke stof formaldehyde vrijkomen.

Onze opvang heeft geen loden waterleidingen. We gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen voor producten die water opnemen tijdens koken en flesvoeding.

## **Minder verspillen**

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We kopen precies wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum en gooien restjes niet zomaar weg.

## **Geen eigen voeding**

Het is niet toegestaan om eigen voedsel mee te geven naar het kinderdagverblijf. Mocht uw kind bepaalde allergieën hebben, halal eten, vegetarisch zijn of zijn er andere redenen dat u uw kind andere voeding wil geven, bespreek dit dan met de pedagogisch medewerkers. Zij kunnen dan kijken of uw wensen binnen het beleid vallen en met u bespreken welke alternatieven wij kunnen bieden. Uw kindje moet tevens thuis ontbeten hebben.

## **Fles- en borstvoeding**

Voor de kinderen die fles- of borstvoeding krijgen hebben wij aparte richtlijnen opgesteld. Deze richtlijnen zijn bedoeld om zo hygiënisch en veilig mogelijk te werken.

### **Flesvoeding:**

Bij Tubbie hebben wij standaard Nutrilon 1 en 2. Mocht uw kind een ander merk krijgen of een speciale soort Nutrilon nodig hebben, dan mag u dit wel zelf meenemen. Deze persoonlijke voeding dient te zijn voorzien van de naam van uw kind. Flesvoeding mag niet kant en klaar meegegeven worden i.v.m. bacteriën.

### **Borstvoeding:**

Voor de moeder is er de gelegenheid om zelf borstvoeding te geven. Belangrijk is wel dat zij altijd bereikbaar is en op vraag van het kind kan komen voeden. Afgescolfde borstvoeding moet in bevroren toestand, voorzien van naam en datum, meegegeven worden. Let daarbij op dat het bij aankomst niet is ontdooid. Wanneer de borstvoeding niet is ingevroren wordt de borstvoeding aan het einde van de dag weggegooid. Zorg er dus voor dat er voldoende, maar niet te veel borstvoeding wordt meegegeven.

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam. Wij vragen u een naamsticker op de fles te plakken.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.

- De flesvoeding en afgekolfde moedermelk verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.
- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

### **Traktaties en feestjes**

Een verjaardag betekent feest en het is natuurlijk hartstikke leuk om de verjaardag van uw kind ook bij Tubbie te vieren. Bij een verjaardag is een trakteren toegestaan maar uiteraard niet verplicht. De traktatie mag ook een niet-eetbare traktatie zijn.

De traktaties zullen wij aan het einde van de dag met de kinderen mee naar huis geven. Voor traktatie-ideeën kunt u kijken op de website [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren).

### **Speciale feestdagen**

Bij bijzondere momenten, denk bijvoorbeeld aan het Kerstontbijt of met Pasen, organiseren wij vaak een speciaal ontbijt of een speciale lunch. Tijdens deze momenten wijken we incidenteel af van ons voedingsbeleid en bakken we bijvoorbeeld koekjes, eten we croissantjes of krijgen de kinderen iets zoets te drinken.