Werkinstructie voeding (voedingsbeleid)

Inleiding

Wij vinden een gezonde leefstijl belangrijk, al vanaf 0 jaar.
Naast bewegen, zorg voor je eigen lichaam en een gezonde omgeving, is ook gezonde voeding belangrijk.

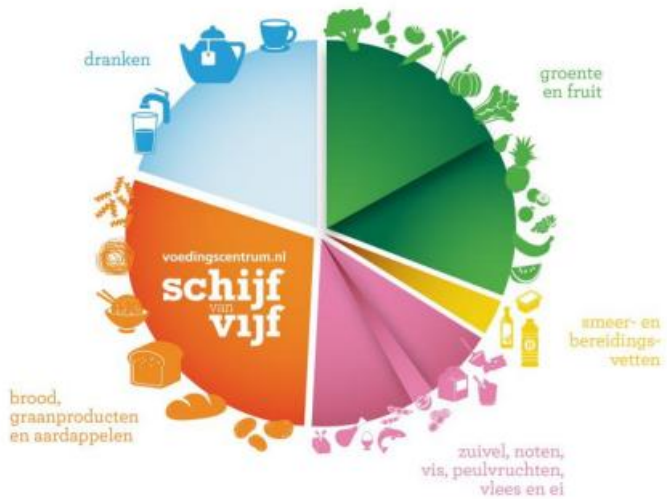
Wij volgen de adviezen van het voedingscentrum. Sommige uitgangspunten worden in deze werkinstructie genoemd, maar het meeste gaat over hoe als pedagogisch professional om te gaan met de eet-en drinkmomenten voor de kinderen.

Mocht je willen afwijken van ons beleid, dan mag dit alleen in overleg met en na vastlegging door de lokale oudercommissie. Ook moet dit dan zijn opgenomen in je LWZ en beargumenteerd waarom besloten is om af te wijken van de richtlijnen van het voedingscentrum.

Zorg ervoor dat je tijdens de kennismaking met ouders informatie uitwisselt over eetgewoontes thuis en op je locatie. Zo is iedereen goed geïnformeerd. Indien noodzakelijk mag je de wensen van de ouders en de mogelijkheden die je locatie biedt op elkaar afstemmen. Zorg er dan wel voor dat het binnen de kaders van ons beleid past.
Bijvoorbeeld als ouders louter Halalvoeding willen, dan schaf je dit niet aan voor 1 kind, dan moeten ouders het zelf meenemen. Maar zijn er meer kinderen die dit eten, dan schaf je het wellicht wel aan.

Wat eten en drinken we? Onze uitgangspunten

1- Wij hanteren de vernieuwde schijf van vijf van het voedingscentrum.



2- Rust, reinheid en regelmaat is belangrijk. Daarom bieden wij eten en drinken op vaste momenten aan. Hoe laat deze momenten zijn, dat staat beschreven in de LWZ van jouw locatie.

3- Jij bepaalt wat en wanneer een kind eet. Het kind bepaalt zelf hoeveel het eet.
4- Zorg voor vaste eet- en drinkmomenten. Deze staan beschreven in je LWZ.
5- Eet gezellig aan tafel van bordjes. Eten is een activiteit.
6- Zorg voor een prikkelarme omgeving tijdens het eten en drinken.
7- Geef zelf het goede voorbeeld door (bij de kinderen) gezond te eten en te drinken.
8- Gebruik eten niet als troost of beloning.
9- Maak gezond eten en drinken bespreekbaar met ouders en met elkaar.
10- Zorg voor variatie in voeding, ruim groente, fruit en volkoren graanproducten.
11- Ga uit van maximaal 7 eetmomenten per dag.
12- Leer kinderen op jonge leeftijd wat gezonde voeding is.
13- Het ontbijt verzorgen ouders zelf. Alleen bij uitzondering kun je een door ouders meegebracht ontbijt (tot 8 uur) geven.
14- Een kind hoeft de beker niet leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft het simpelweg geen dorst. Stimuleer kinderen wel om op één moment te drinken.
15- 's ochtends kun je fruit-/groentesnacks geven, 's middags alleen hartige snacks, dus een groentesnack of cracker.

Traktaties
Wij geven geen snoep. Alleen bij de peuters en op de BSO mag je dit beperkt geven bij feestelijke gelegenheden. Bijvoorbeeld op speciale dagen, zoals pepernoten met Sinterklaas of een ijsje bij warm weer.
Traktaties kunnen eetbaar en niet eetbaar zijn.
In je LWZ staat hoe jullie omgaan feestelijke momenten en dus ook traktaties.

Welk eten en drinken voor kinderen van 0 - 1 jaar
Kinderen van 0 - 4 maanden krijgen borst- en/of flesvoeding. Geen vast voedsel.
Daarna overleg je met ouders wat wenselijk is.

Kinderen tot 1 jaar hebben een eigen voedingsschema. Hanteer onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

<u>Melk en/of borstvoeding</u>
- Let op dat ouders de afgekolfde borstvoeding voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) meenemen naar het kinderdagverblijf;
- Ouders mogen geen klaargemaakte flesvoeding meegeven. Want tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding niet voldoende koud worden bewaard;
- Vanaf 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk, daarna mag het pas gewone melk krijgen. Dit, omdat in gewone melk te weinig ijzer, te weinig goede vetten en te veel eiwit zit;
- Borstvoeding is mogelijk tot twee jaar, maar een andere keuze van ouders is natuurlijk ook mogelijk.

<u>Ander drinken</u>
- Naast borstvoeding of opvolgmelk, mogen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker drinken;
- Bied geen limonadesiroop of diksap aan, dus koop dit ook niet in. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf;
- Laat een kind vanaf zo'n 8 maanden oefenen met het drinken uit een beker en/of Kiddy Boo beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit. Het leren drinken uit een beker bevordert de kauw en spraakontwikkeling.

(Eerste) hapjes
Overleg eerst met de ouders, voordat je start met het geven van de eerste hapjes. Volgens de richtlijn voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg, is dit tussen 4 en 6 maanden.
Begin met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Gebruik een (ondiep, plastic) lepeltje; zo oefent het de mondmotoriek.
In overleg met de ouders vervang je de melkvoedingen steeds meer en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
Zorg ervoor dat het fruit en de groente die je als oefenhapje tussendoor geeft, vers is gepureerd.
Bied in eerste instantie bij dit fruit- en groentehapjes nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind moet eerst leren wennen aan de losse smaken, zo leert het die beter herkennen.
Let op: Kinderen tot 1 jaar mogen geen honing.

Verslikgevaar
Laat kinderen altijd zitten als ze iets eten.
Snijd druiven en snoeptomaatjes voor kinderen tot 7 jaar, in de lengte door. Doe dit ook bij mini-worteltjes of bij mini knakworstjes.

Lees dit artikel door, om voorbereid te zijn op wat je moet doen als een kind dreigt te stikken.
Verslikking bij kinderen - Rode Kruis Nederland
Samengevat wat je moet je doen als een kind dreigt te stikken:

- Bel direct **1-1-2** of laat een omstander dit doen.
- Geef maximaal **5 krachtige rugslagen**. Laat een kind ouder dan 1 jaar voorover leunen. Ondersteun bij een baby het hoofdje.
- Controleer de mond. Zit het voorwerp los? Haal het er dan voorzichtig uit.
- Wissel rugslagen af met **borststoten** (bij baby's) of **buikstoten** (bij kinderen ouder dan 1 jaar).
- Blijf dit herhalen tot er hulp is of het kind weer ademt

Welk eten en drinken voor kinderen van 1 - 12 jaar
Leer kinderen vanaf 1 jaar zo snel mogelijk zelfstandig te eten, o.a. het smeren van een boterham.
Hanteer onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken
- Bied kinderen water (eventueel met schijfjes fruit of groente) of lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan. Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers en/of zoetstoffen mag ook;
- Bied geen limonadesiroop of diksap aan, dus koop dit ook niet in. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf;
- Een kind heeft elke dag 5 a 7 bekertjes (200ml) drinken nodig.

Brood en beleg, wat mag wel
- Kinderen tot 4 jaar kun je het beste (dieet)margarine geven. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Geef de kinderen vanaf 4 jaar halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine;
- Geef volkorenbrood of bruinbrood;

- Bied als beleg afwisselend hartig en zoet beleg aan. Hartig beleg is niet per se gezonder dan zoet beleg;
- Enkele voorbeelden van zoet beleg: appelstroop, halvajam, honing;
- Enkele voorbeelden van hartig beleg: 20+ en 30+ kaas, magere zuivelspread, notenpasta, humus, vega smeerworst, tomaat, komkommer, etc.

Brood en beleg, wat mag niet

- Bied geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. En misschien krijgt het kind thuis al (smeer)leverworst, dus bieden wij dit uit voorzorg niet aan.
- Geef geen producten van rauw vlees zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar;
- Geef geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën in zitten;

Tussendoor

- Zorg voor (seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes. Bijvoorbeeld appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- Zorg voor (seizoens)groente zoals snoeptomaatjes, worteltjes, radijs, paprika, komkommer;
- Af en toe een rijstwafel, volkoren knäckebröd of volkoren soepstengel mag ook.

Eten als activiteit en de meerwaarde ervan

Naast het eten en drinken om gezond te blijven en om ervan te genieten, levert deze ‘activiteit’ ook een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen. Het is goed voor hun:

- sociale ontwikkeling en welzijn: samen eten, genieten van het eten, kinderen waarderen dat er goed voor hen gezorgd wordt, ze leren op elkaar wachten, iets aan elkaar door te geven. Ze leren dat ze zich beter kunnen voelen nadat ze hebben gegeten en gedronken, of ze krijgen zelfvertrouwen door iets zelf te doen (lepel vasthouden, zelf brood smeren etc.);
- motorische ontwikkeling en dan met name de fijne motoriek;
- morele ontwikkeling: kinderen leren op een goede manier om te gaan met voeding;
- taalontwikkeling: kinderen leren zelf aan te geven wat ze willen en met taal maak je het eten ook gezellig en de kinderen leren de diverse etenswaren te benoemen;
- cognitieve ontwikkeling: tijdens het eten kun jij de kinderen spelenderwijs van alles leren over kleuren, smaak, gewicht, textuur, etc. Kortom de verschillen tussen etenswaren;
- zintuiglijke ontwikkeling: het proeven, voelen en ruiken van eten. Jij kunt het verschil maken door een kind ook iets te laten proeven wat het thuis niet zo snel krijgt.

Wat is praktisch

- Betrek kinderen zo jong mogelijk bij het klaarzetten van het eten en het opruimen daarna;
- Zorg ervoor dat de tafel uitnodigend en aantrekkelijk is gedekt. Dit stimuleer om te eten;
- Laat de kinderen pas aan tafel zitten, als alles op tafel staat. Zo hoeven ze zo kort mogelijk te wachten voordat ze kunnen gaan eten;
- Eén- en tweejarigen kunnen samen met groepsgenootjes eten, mits de groep niet te groot is en de zittijd niet te lang;
- Voor alle leeftijdscategorieën geldt dat je in overzichtelijke groepjes met maximaal acht kinderen moet gaan zitten;
- Streef ernaar niet langer dan een half uur tot uiterlijk drie kwartier (wanneer dat ontstaat door de gezellige sfeer aan tafel bijvoorbeeld) aan tafel te zitten. Geef jongere kinderen nog ruimte om eerder van tafel te gaan. Oudere kinderen kun je leren om op elkaar te wachten;
- Laat de kinderen zoveel mogelijk zelf kiezen bij wie ze aan tafel willen zitten;

- Kies bewust de plek tussen welke kinderen jij gaat zitten. Bijvoorbeeld juist bij een verlegen kind, of juist bij kinderen die elkaar uitdagen.

Eten/drinken aan tafel of hoeft dat niet per se

Of je aan tafel zit of dit anders doet, dat hangt van de leeftijd van de kinderen en van de situatie af. Ga hier altijd bewust mee om en zorg voor veiligheid, dus laat kinderen nooit lopen of rennen met eten of drinken. Hier enkele richtlijnen:

- Voed een baby altijd in alle rust en geeft het hierbij exclusieve aandacht. Als de baby nog niet rechtop kan zitten verdient het de voorkeur om het fruithapje op schoot te geven. Dit vergroot de intimiteit;
- Bij jonge kinderen gebeurt het eten/drinken in de regel aan tafel. Dus ook als een kind 's morgens binnenkomt met nog een broodje in de hand, zet het dan met een bordje aan tafel;
- Eten/drinken na schooltijd, op de BSO, hoeft niet per definitie aan tafel. BSO-kinderen kunnen ook vanaf een 'buffet' even wat eten en drinken om vervolgens vlot door te kunnen gaan naar een activiteit. Het gaat erom dat je je bewust bent van het doel van het eetmoment. Ligt het accent op een sociale activiteit, dan kun je beter samen aan tafel zitten. Ligt het accent op de activiteit van de middag, dan kan volstaan worden met een kort eet- en drinkmoment.

Aandacht voor veiligheid, hygiëne, structuur en religie

Zorg dat de kinderen hun handen wassen voor en na het eten en geef zelf het goede voorbeeld. Zorg ook voor een ritueel voorafgaand aan het eten, bijvoorbeeld het zingen van een liedje. Hoe jonger het kind, hoe belangrijker dit is om duidelijkheid, herkenbaarheid en rust te bieden.

Bied ruimte en ga respectvol om met rituelen die voortkomen uit geloof. Wanneer een ouder wenst dat het kind bidt voor het eten, bied het dan deze gelegenheid. Dit is overigens ook een leermoment voor de andere kinderen, omdat zij hiermee in aanraking komen en respect leren tonen door even stil te zijn.

Hoe begeleid je de kinderen tijdens (en na) het eten

- Bied zo min mogelijk kant en klaar aan, maar laat de kinderen zelf hun eten bereiden. Ook op de BSO hoef je niet altijd al het fruit van tevoren klaar te maken;
- Zorg tijdens het eten voor een juist balans tussen rust en gezelligheid. Kleine kinderen zijn nog overwegend gericht op zichzelf en het eten. Voor kinderen vanaf drie jaar is het samen eten en drinken een gezellig gebeurtenis met liedjes, grapjes en gesprekjes met de andere kinderen en met jullie;
- Volg altijd het eetgedrag van het kind. Wanneer dit zorgelijk is, overleg dan met je collega's welke aanpak wenselijk is. Dwing een kind nooit om te eten;
- Volg de ontwikkeling in 'zelf eten' van het kind en spreek het aan binnen de zone van de naaste ontwikkeling. Biedt het mogelijkheden en ondersteuning om een stapje verder te komen in het zelf leren eten;
- Hanteer regels worden flexibel: prijzen is belangrijker dan corrigeren. Eten ontnemen mag nooit een straf zijn;
- Leer kinderen de gangbare tafelmanieren die passen bij de leeftijd. Bijvoorbeeld niet met volle mond praten, of het even vragen als je iets wilt hebben waar je niet bij kunt. Geef hierin het goede voorbeeld;
- Zorg ervoor dat de kinderen voor en na het eten voldoende gelegenheid hebben om te bewegen. Zo moeten BSO-kinderen die op school al veel gezeten hebben, hun energie kwijt kunnen. Maar ook dreumesen en peuters zijn sterk op beweging gericht. Realiseer je dat lang en rustig aan tafel zitten voor veel kinderen een behoorlijke opgave is.

Welke vaardigheden worden van jou verwacht
Bovenstaande richtlijnen vragen om bepaalde vaardigheden van jou. Zorg ervoor dat eten een gezellige gebeurtenis is, vanuit een veilig klimaat. Wees je bewust van je eigen voorbeeldgedrag. Enkele tips.

***R**espect voor autonomie*
Geef de kinderen de ruimte om te leren. Het ene kind moet nog leren om te drinken uit een beker, het andere kind leer je om zelf te kiezen wat het op het brood wil, of zelfs om zelf het brood te smeren. Maar niet alleen tijdens het eten leren kinderen. Biedt ze ook de kans om andere vaardigheden te leren zoals tafel dekken, bekers uitdelen, inschenken, afwassen of inruimen van de afwasmachine.

***E**motionele ondersteuning*
Bij baby's is contact tijdens het voeden een van de belangrijkste momenten van de dag. Je bent exclusief gericht op de baby en praat en reageert sensitief.
Andere activiteiten tijdens het voeden zoals voorlezen zijn dus niet wenselijk. Sommige in de gaten of de baby niet te veel wordt afgeleid.
Aan tafel ondersteun je de kinderen tijdens het eten door hen aan te moedigen en voor te doen. Bijvoorbeeld door zelf uitdrukkelijk een hap te nemen en te zeggen: "kijk zullen we allemaal een hapje nemen". Daarnaast geef je ruimte voor herhalen en oefenen en stel niet te hoge eisen. Laat een kind gerust knoeien als het leert een boterham te smeren.
Zorg ook dat je voldoende aandacht hebt voor de oudere kinderen. Het is belangrijk dat zij ervaren dat je belangstelling hebt voor hen. Prijzen en aanmoedigen moet als het ware tijdens alle eetmomenten plaatsvinden.

***I**nformatie en uitleg geven*
Door tijdig aan te kondigen (informeren) dat er gegeten gaat worden, help je de kinderen bij hun omschakeling van spel naar eten.
Eenmaal aan tafel zal veel communicatie over het eten gaan, maar wees ook alert op spontane gesprekjes van en tussen kinderen.
Terloops kun je de kinderen tijdens het eten ook veel leren. Denk bijvoorbeeld aan het benoemen van kleuren bij het kiezen van een beker, of tellen bij het tafeldekken, of kinderen laten kiezen tussen de 'grootste' of 'kleinste' boterham.

***S**tructuur bieden en regels stellen*
Kinderen leren spelenderwijs goede manieren van omgaan met voeding. Vaste rituelen en duidelijke aanwijzingen dragen hieraan bij.
Het is belangrijk dat er niet te veel regels zijn, zodat je de regels op basis van leeftijd kunt toepassen.