**GEZONDE VOEDING**

Uw kind leert en ontwikkelt bij Stichting Kinderopvang Zoeterwoude (SKZ) spelenderwijs veel vaardigheden, waar het een leven lang profijt van zal hebben. Wij zien het bij SKZ als onze verantwoordelijkheid om kinderen ook het gezonde voorbeeld te geven als het gaat om eten en bewegen. Want dit is essentieel voor de gezonde en brede ontwikkeling van kinderen. Daarom hebben wij in overleg met de Oudercommissie, de medewerkers, een diëtiste en een tandarts ons voedingsaanbod en -beleid vernieuwd per 1 januari 2014.  
  
1.      Uitgangspunt voor SKZ

Een kind heeft recht op de best mogelijke gezondheid.  
*(Internationaal Verdrag Rechten van het kind, 1995)*

Gezonde leefgewoontes met betrekking tot eten en bewegen zijn essentieel voor de brede ontwikkeling van kinderen. Kinderen en volwassenen in Nederland, kunnen langer en meer jaren in goede gezondheid leven. (*Volksgezondheid Toekomst Verkenningen, 2006)*

Kinderen die gezond eten en genoeg bewegen:

* zijn minder vaak ziek
* kunnen zich beter concentreren
* zitten lekkerder in hun vel
* hebben minder kans op overgewicht

Van activiteit naar activiteit  
De activiteiten die pedagogisch medewerkers ondernemen met de kinderen, bepalen het (dag)ritme op de kinderopvang. Met de veelheid aan activiteiten leren we kinderen spelenderwijs sociale en persoonlijke vaardigheden, normen en waarden en voelen zij zich fijn. De eet-/drinkmomenten zijn hier onderdeel van en dragen hieraan bij. Deze eet-/drinkmomenten duren niet langer dan noodzakelijk.

2.    DOEL  
Het voedingsbeleid van SKZ heeft als doel om:

* kinderen te stimuleren in het ontwikkelen van gezond gedrag
* kinderen te ondersteunen in een goede gezondheid en gezond gewicht
* medewerkers te ondersteunen in het professioneel handelen en het vervullen van hun voorbeeldrol
* ouders te ondersteunen in de opvoeding op het gebied van voeding en eetgewoonten

3.    DOELGROEPEN

Dit beleid is van toepassing op de kinderen en medewerkers van de dagopvang, halve dagopvang en buitenschoolse opvang. Als medewerkers aan het werk zijn, als zij het voorbeeld zijn voor de kinderen, eten en drinken zij wat de kinderen krijgen en op dezelfde momenten; ze eten/drinken pedagogisch mee met de kinderen. Thee, koffie en water kan zowel tijdens de maaltijd als tussendoor gedronken worden.  
Wat medewerkers op de kindercentra aanvullend willen nuttigen (het advies is gezonde voeding), doen zij uit het zicht van de kinderen/klanten. Hierbij moet ook gelet worden op de geuren van de etenswaren.   
Medewerkers van het hoofdkantoor nemen hun eigen voeding mee naar het werk, ook aan hen is het advies om gezond te eten. Eten gebeurt uit het zicht van klanten en er wordt gelet op de etensgeuren.  
Alle medewerkers en kinderen (0-4 jaar) van SKZ mogen trakteren maar dan moet het wel een gezonde traktatie zijn. Wij hebben een trakteerkalender ontworpen die op de site te vinden is. Ook staat er op de site een link naar verantwoorde traktaties. Alle medewerkers van SKZ zullen ouders proactief benaderen voor de verjaardag van een kind en wijzen op deze traktatievoorbeelden. Aangezien de kinderen van de buitenschoolse opvang al op school getrakteerd hebben, kiest SKZ er voor om dit op de buitenschoolse opvang niet te doen.

4.    UITGANGSPUNTEN SAMENGEVAT  
Dit zijn de uitgangspunten van het voedingsbeleid:

* SKZ wil kinderen voordoen wat gezond gedrag is.
* SKZ ziet het als haar taak om gezonde eetgewoonten bij kinderen te bevorderen, het gezonde voedingsaanbod op de kindercentra wordt afgestemd op de energiebehoefte van kinderen.
* SKZ biedt kinderen op vaste tijden eten en drinken aan.
* SKZ vindt het voor de groei en ontwikkeling van kinderen belangrijk dat een kind ’s morgens thuis (of op de voorschoolse opvang) ontbijt.
* SKZ bevordert de ontwikkeling van gezond eetgedrag bij kinderen al vanaf de babyleeftijd.
* SKZ hanteert bij het bereiden en aanbieden van voeding de HACCP-richtlijnen, die voor de medewerkers zijn vertaald naar een werkinstructie (onderdeel van het voedingsbeleid). Controle vindt plaats door de GGD en de Voedsel- en Waren Autoriteit.
* SKZ viert verjaardagen, feestelijke gebeurtenissen en feestdagen feestelijk en met aandacht, voor gezonde traktaties.
* SKZ wil de ontwikkeling van gezonde beweeggewoonten bij kinderen bevorderen door hen dagelijks (buiten) te laten bewegen.

6.    INGANGSDATUM

Dit beleid geldt vanaf 1 januari 2014.

7.    DE UTGANGSPUNTEN UITGEWERKT

**SKZ wil kinderen voordoen wat gezond gedrag is.**

Het gezonde voorbeeld geven

Voor gewoonten geldt: jong geleerd is oud gedaan. Dit geldt ook voor de eet- en beweeggewoonten. Wat kinderen jong aanleren, zullen ze later blijven doen of met moeite kunnen afleren. Het is de rol van SKZ om kinderen het gezonde voorbeeld te geven als het gaat om voeding en bewegen, want dit is essentieel voor de brede ontwikkeling van kinderen.

Kinderen die gewend zijn aan gezond eten en voldoende beweging, nemen dat leefpatroon vaak over op volwassen leeftijd. Kinderen leren vooral van wat zij volwassenen zien doen en veel minder van wat zij zeggen. Kinderen kijken dus hoe je iets doet en wat je doet; dus ook wat je eet en hoeveel je beweegt en doen dat na. Daarom is het in de opvoeding belangrijk om het goede voorbeeld te geven: “Doe maar wat ik doe”, in plaats van “Doe eens wat ik zeg”!

Gezond gedrag bij kinderen en volwassenen ontstaat niet vanzelf, maar in samenhang met de omgeving waarin ze opgroeien en leven. Het is belangrijk dat op de kinderopvang de ‘gezonde keuze’ mogelijk en makkelijk gemaakt wordt voor kinderen.

**SKZ ziet het als haar taak om gezonde eetgewoonten bij kinderen te bevorderen, het gezonde voedingsaanbod op de kindercentra wordt afgestemd op de energiebehoefte van kinderen.**

Gezonde voeding

Het lichaam heeft energie nodig om te functioneren en – bij kinderen – om te groeien. Als de hoeveelheid energie (calorieën) die wordt ingenomen, in balans blijft met wat er voor het functioneren en groeien wordt verbruikt, houdt het lichaam een gezond gewicht.

Gezonde voeding bevat voldoende goede voedingsstoffen, die nodig zijn om het lichaam gezond te houden, zoals:

* voldoende groente en fruit
* voldoende vezels
* weinig zout
* zo min mogelijk verzadigd vet
* water

Variatie

Pedagogisch medewerkers stimuleren de kinderen om gevarieerd te eten.

Groente en fruit  
Fruit en (rauwe) groenten leveren belangrijke voedingsstoffen die essentieel zijn voor het functioneren van het lichaam, zoals vitamines en mineralen. Er is niet één soort fruit of groente die alle vitamines en mineralen bevat. Variëren is daarom de beste manier om van alle voedingsstoffen voldoende binnen te krijgen. Fruit en groenten bevatten doorgaans weinig calorieën. Het is daarom belangrijk om voldoende groente/fruit te eten.

Voldoende vezels  
Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en spelen een rol in het verhogen van de afweer van het lichaam tegen ziekten. Vezels leveren nauwelijks calorieën, maar vullen wel de maag. Tijdens de maaltijd ben je sneller verzadigd en je houdt dat gevoel ook langer. Omdat vezels vocht nodig hebben om te kunnen zwellen, is het belangrijk om bij een vezelrijke maaltijd te drinken.

Weinig zout

Zout is nodig voor een goede werking van de spier- en zenuwcellen. Maar teveel zout is slecht voor de gezondheid. De nieren van baby’s en kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Het advies is daarom om kinderen tot 1 jaar geen zoute producten aan te bieden, daarna zo min mogelijk en geen zout toe te voegen aan het eten. Als kinderen niet wennen aan een zoute smaak, hebben ze daar voor hun latere gezondheid profijt van.

Zo min mogelijk verzadigd vet   
Elke cel in het lichaam heeft vetten nodig. Specifiek zijn vetten nodig voor de werking van de hersenen, zenuwen en hormonen en bieden bescherming tegen beschadiging en kou. Er zijn twee soorten vetten: verzadigd vet en onverzadigd vet. Het verschil zit in de manier waarop vetten gebouwd zijn.

*Verzadigde vetten:* verhogen het cholesterolgehalte, wat schadelijk kan zijn voor het lichaam. Verzadigd vet komt voor in dierlijke producten zoals vlees, geharde bak- en braadproducten, volle melkproducten,  volvette kaas, roomboter en slagroom, maar ook in chocolade, koek, gebak en snacks.

*Onverzadigde vetten (omega 3 en 6)*: zijn gezond en deze vetten heeft het lichaam juist nodig. Onverzadigde vetten komen veel voor in plantaardige producten zoals plantaardige margarine en halvarine, plantaardige olie, vloeibare bak- en braadproducten, noten en vette vis, zoals zalm, haring of makreel. Het is daarom goed om kinderen margarine of halvarine op brood te geven.

Transvet ontstaat door het verhitten en bewerken van (onverzadigd) vet.  Transvetten zijn nog ongunstiger voor het lichaam dan verzadigd vet. Transvetten zitten (verborgen) in producten die gebakken of gefrituurd zijn.

Water drinken   
Het lichaam bestaat voor het grootste deel (70%) uit water. Water is daarom, net als zuurstof, van levensbelang voor het lichaam. Water drinken is dus gezond, heeft geen gevolgen voor het gewicht en kan tussendoor naar behoefte worden gedronken; water drinken wordt gestimuleerd. Thee (zonder suiker) is een goed (warm) alternatief.

Het voedingsaanbod van SKZ  
De voeding die op de kindercentra gebruikt wordt, wordt centraal ingekocht door de voeding coördinator.

Dranken

* water
* thee (theïnevrije thee, rooibosthee of kruidenthee).

Op de dagopvang drinken de kinderen thee zonder suiker. Op de BSO (en voorschoolse opvang) kan thee gedronken worden met suiker (met mate). In de thee kan een scheutje melk worden gedaan.

* melk (halfvol)

Dierlijk vet is minder gezond dan plantaardig vet, want daar zitten meer verzadigde vetzuren in. Voor melkproducten geld een maximale hoeveelheid van 300 ml per dag bij de leeftijd van 1-3 jaar, 400 ml per dag bij de leeftijd van 4-8 jaar, 600 ml per dag bij de leeftijd van 8-13 jaar.

* karnemelk
* yoghurt
* sojamelk
* limonade of vruchtensap *(zonder toegevoegde suikers)*
* zoutarme bouillon
* voor medewerkers is er ook koffie en koffiemelk

Bij uitjes kan er incidenteel gekozen worden voor pakjes appelsap of pakjes van merk Roosvicee of Dubbelfriss. Deze bevatten de minste kleurstoffen en suikers.

Fruit en groenten

* vers fruit
* rauwe groenten
* varieert per seizoen, bijvoorbeeld: tomaat, komkommer, paprika (voor kinderen vanaf 6 maanden)

Bruin brood

* twee soorten: grof volkoren en tarwe (voor kinderen tot 1 jaar)
* brood variant
* krentenbol, ontbijtkoek, cracker, maiswafel (maar ontbijtkoek en maiswafel presenteren ze niet in plaats van een boterham)eventueel besmeerd met boter

Hartig beleg

* kaas (20+, 30+)
* zuivelspread (naturel, kruiden of bieslook, alles met een zoutgehalte onder 2,0/100gram)
* vleeswaren *(laag/matig vet- en zoutgehalte)*: beenham, casselerrib, kipfilet, vegetarische paté
* vis uit blik/pot
* sandwichspread *(roulerende smaak)*
* pindakaas
* af en toe een ei
* er wordt dagelijks een keuze gemaakt uit 3 hartige varianten op tafel

Zoet beleg

* appelstroop
* vruchtenjam *(roulerende smaak)*
* gestampte muisjes
* honing *(voor kinderen vanaf 1 jaar)*
* chocoladepasta of chocolade hagel *(voor kinderen vanaf 1 jaar)*
* er wordt dagelijks een keuze gemaakt uit 3 zoete varianten op tafel
* Boter
* margarine/halvarine plantaardig.  
  kinderen van 0-4 jaar gebruiken margarine.  
  kinderen van 4-13 jaar gebruiken halvarine.

Tussendoortjes

* tarwebiscuit
* soepstengel
* maiswafel
* popcorn (suiker en zout vrij)
* halve eierkoek
* rozijntjes

Suikervrij snoep bevatten Polyolen. Deze leveren ongeveer net zoveel calorieën als suiker, maar zijn niet schadelijk voor het gebit. Als een kind te veel polyolen binnenkrijgt, kan het diarree krijgen.  Daarom zullen we dit beperkt aanbieden op de buitenschoolse opvang.

Lolly’s zijn niet toegestaan binnen SKZ.

Liga’s worden beperkt en in kleine hoeveelheden gegeven aangezien deze een zeer hoge voedingswaarde hebben.

Speciale voeding

Als een kind speciale voeding nodig heeft (op basis van een medisch advies of het advies van een diëtiste), dan kunnen ouders dit meegeven naar de opvang. De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat het kind krijgt wat het nodig heeft. Dit geldt ook voor medewerkers, als zij op basis van medisch advies of op advies van een diëtiste andere voeding moeten nemen, dan brengen ze dit zelf mee.

Voedselveiligheid

SKZ hanteert bij het bereiden en aanbieden van voeding de HACCP-richtlijnen, die voor de medewerkers zijn vertaald naar een werkinstructie ‘Voedselbereiding in de kinderopvang’. Controle vindt plaats door de GGD en de Voedsel- en Waren Autoriteit.

Iedere organisatie die zich bezighoudt met het bereiden of aanbieden van etenswaren en dranken,   
moet zich houden aan de wettelijke bepalingen die daarvoor gelden en die zijn vastgelegd in de warenwet.  
Er zijn richtlijnen opgesteld waarmee de voedselveiligheid in de dagelijkse praktijk kan worden gewaarborgd, waaronder de HACCP-richtlijnen. De Voedsel en Waren Autoriteit is de instantie die namens de overheid controleert of voedsel veilig wordt bereid en aangeboden. De GGD controleert dit namens de gemeente.

**SKZ biedt kinderen op vaste tijden eten en drinken aan.**

Gezonde eetgewoontes: eten en drinken op vaste tijden

Regelmaat in de eet- en drinkmomenten is erg belangrijk. Een gezond eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden op vaste tijden: ontbijt, lunch en avondeten en twee (of maximaal drie) eet-/drinkmomenten tussendoor.

Tijdsduur van de maaltijd

Voor een maaltijd of eet-/drinkmoment wordt op de kindercentra van SKZ (zowel op de (halve) dagopvang als op de BSO) maximaal 30 minuten uitgetrokken, waarbij 20 minuten de voorkeur heeft. Deze tijd is voldoende om verzadigd te raken en lang (genoeg) voor kinderen om stil te blijven zitten. Aansluitend zou er een activiteit aan tafel gedaan kunnen worden, waardoor het eet-/drinkmoment maximaal een half uur duurt. Dit is ter beoordeling aan de medewerkers. Als kinderen mogen helpen bij het afruimen, leren zij dat het eet-/drinkmoment is afgelopen en met een nieuw spel of activiteit kan worden begonnen. Wanneer een kind moeite heeft met eten en langer tijd nodig heeft, mag dit kind samen met één van de pedagogisch medewerkers, natuurlijk nog aan tafel blijven, zodat de medewerker het kind individueel kan ondersteunen.

De maag doet er ongeveer 20 minuten over om in te schatten of er voldoende is gegeten. Bij sneller eten, ontstaat er geen verzadigd gevoel, ook als er al voldoende is gegeten. Rustig eten lukt beter als de kinderen zelf fruit mogen schillen of snijden, zelf hun boterham mogen smeren en beleggen en met een vork (en mes) eten. De pedagogisch medewerkers stimuleren dit. Wanneer kinderen mogen doen wat ze zelf al kunnen of wat ze anderen zien doen, wordt hun zelfstandigheid bevorderd en krijgen ze een positief zelfbeeld: “Kijk eens wat ik al kan!” Goed kauwen helpt ook om rustig te eten en zorgt er bovendien voor dat de voedingsstoffen beter verteerd worden.

Pikler

SKZ heeft een groot deel van de ideeën van Emmi Pikler geïmplementeerd in de werkwijze en omgang met de jongste kinderen, te weten de baby's en dreumesen. Emmi Pikler´s benadering kenmerkt zich door twee principes: respect voor de behoefte aan een stabiele persoonlijke band en respect voor de zelfstandige activiteiten van het kind. Er is tijdens de voedingsmomenten rust en aandacht voor het individuele kind. Daarom vinden we het belangrijk dat deze jongste kinderen op schoot gevoed worden. Zo ontstaat er een optimale interactie tussen de medewerker en het kind. Daarnaast krijgt een kind voldoende ruimte om te ontdekken en te experimenteren, zodat het kind leert omgaan met o.a. motoriek, zelfstandigheid en sociale contact.

**SKZ vindt het voor de groei en ontwikkeling van kinderen belangrijk dat een kind ’s morgens thuis (of op de voorschoolse opvang) ontbijt.**

Ontbijt

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een hele nacht slapen en vaak een deel van de avond ervoor. Het lichaam is toe aan eten. Een goed ontbijt zet de darmen aan tot werken en stimuleert daarmee de stoelgang. Een ontbijt levert de energie om te groeien, te spelen en te leren. Verschillende onderzoeken in binnen- en buitenland leggen een verband tussen slechte concentratie en prestatie op school en het overslaan van het ontbijt. Ontbijten is ook belangrijk om een gezond gewicht te houden. Onder thuis ontbijten verstaan wij ook dat baby’s de eerste voeding van de dag thuis krijgen.

Bij de voorschoolse opvang bieden we de kinderen een ontbijt aan. Er wordt samen met de kinderen aan tafel gegeten. Het ontbijt dat wordt aangeboden volgt de voedingsvoorschriften zoals in dit beleid is beschreven. We zullen een kind stimuleren om te ontbijten, We zullen een kind echter niet dwingen.

**SKZ bevordert de ontwikkeling van gezond eetgedrag bij kinderen al vanaf de babyleeftijd.**

Gezonde eetgewoontes voor baby’s  
Al vanaf de babyleeftijd stimuleert SKZ de ontwikkeling van gezond eetgedrag.  
  
Borstvoeding

Baby’s kunnen op de opvang borstvoeding krijgen. De moeder kan naar de opvang komen om haar kind te voeden, of flesjes afgekolfde melk meegeven.

Flesvoeding

In Nederland is er alleen flesvoeding van goede kwaliteit, want de samenstelling van flesvoeding is vastgelegd in de Warenwet. Met flesvoeding wordt bedoeld: volledige zuigelingenvoeding, ook wel kunstvoeding genoemd. Merken verschillen nauwelijks van elkaar als het gaat om de gehaltes aan verschillende voedingsstoffen. Er zijn ook speciale flesvoedingen voor kinderen die hongerig zijn, allergisch zijn of die veel overgeven. Ouders nemen flesvoeding zelf mee.

Vanaf 12 maanden, zijn de darmpjes van de baby zo ontwikkeld, dat vanaf die leeftijd koemelk of sojamelk geschikt zijn. Het is dan niet meer nodig om opvolgmelk te geven.

Overgaan op vast voedsel

Vanaf 6 maanden is een kind klaar om vast voedsel te ontdekken / te gaan eten. Het spijsverteringskanaal is er klaar voor en de motoriek van de mond en de tong is voldoende ontwikkeld. Het is daarom belangrijk dat kinderen vanaf dat moment ook vast voedsel gaan krijgen. Het zorgt voor een goede verdere ontwikkeling van de mond en het gebit en het bevordert de spraakontwikkeling. Een baby die kan kauwen heeft geen gepureerd eten meer nodig. Het geven van gepureerd voedsel als proces van zogenaamd 'wennen aan vast voedsel' kan (dus) worden overgeslagen. Gepureerde babyvoeding uit potjes wordt niet aangeboden. Fruit kan eerst nog worden geprakt, maar kan al snel in stukjes worden aangeboden. Brood kan eerst in kleine stukjes worden aangeboden, met alleen wat margarine erop.   
Het vaste voedsel kan de borst- of flesvoeding nu nog niet vervangen; dat blijft nog nodig tot 12 maanden.

Hoeveelheid

Wanneer kinderen rustig eten en goed kauwen, zullen ze niet snel meer of minder eten dan goed voor ze is. Het is dan niet nodig de hoeveelheid te limiteren of te beperken. Het is ook niet nodig om bij een kind aan te dringen om meer te eten dan het kind zelf wil.

SKZ gaat bij de hoeveelheid beleg uit van een half belegde dubbelgevouwen boterham.

Ik kan het zelf

We stimuleren de baby om het eten zelf te pakken, te onderzoeken en op te eten, dit bevordert de ontwikkeling van de fijne motoriek, het gevoel van eigenwaarde en zelfstandigheid.

Vanaf 6 maanden kan een kind gaan leren drinken uit een (tuit)beker. Net als het eten van vast voedsel, zorgt dit voor een goede verdere ontwikkeling van de mond en het gebit én bevordert de spraakontwikkeling. Het is beter om kinderen vanaf 12 maanden niet meer uit een fles te laten drinken.

Vanaf 12 maanden gaan de kinderen over op koemelk of sojamelk en drinken uit een (tuit)beker.

Sfeer aan tafel

Het is belangrijk dat de maaltijd in een ontspannen en gezellige sfeer verloopt. Door aan tafel te eten, leert het kind dat er vaste eet-/drinkmomenten zijn en er op andere tijden niet gegeten hoeft te worden.

Het is goed kinderen al op jonge leeftijd te laten wennen aan verschillende smaken. Kinderen die al op jonge leeftijd gewend zijn geraakt aan verschillende smaken, lusten over het algemeen meer naarmate ze ouder worden. Gevarieerd eten is nodig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen en zo je lichaam gezond te houden. Met enthousiasme verschillende smaken blijven aanbieden, helpt het kind om dit te leren. Wetende dat: een kind vaak wel 10 tot 15 keer iets geproefd moet hebben, voordat hij het lust.

**SKZ viert verjaardagen, feestelijke gebeurtenissen en feestdagen feestelijk en met aandacht, zonder dat er getrakteerd wordt.**

Verjaardagen, feestelijke gebeurtenissen en feestdagen

Het vieren van feesten en feestelijke gebeurtenissen doen we met aandacht en veel enthousiasme. De pedagogisch medewerkers trakteren het jarige kind op een bijzondere dag en het kind mag trakteren op de dagopvang en peuteropvang. We vinden het belangrijk dat ,wanneer een kind trakteert, er een gezonde traktatie wordt aangeboden. In de traktatiekalender op de website staan diverse leuke voorbeelden.

Aangezien de kinderen van de buitenschoolse opvang al op school getrakteerd hebben, kiest SKZ er voor om dit op de buitenschoolse opvang niet te doen. Wanneer kinderen definitief de BSO verlaten is een traktatie toegestaan.

Natuurlijk vieren we bij SKZ de jaarlijkse feestdagen, zoals Pasen, Sinterklaas en Kerst., Vaak als thema voor een bepaalde periode met daaraan diverse activiteiten gekoppeld rondom die feestdag. Het hele jaar geldt het centrale voedingsbeleid. Echter rondom een feest, kunnen onze kindercentra er één dag/week voor kiezen om de activiteiten te koppelen aan eten/drinken dat traditiegetrouw bij een bepaald feest past. De medewerkers proberen zoveel mogelijk aan te sluiten bij de centrale voedingslijst en bij het aantal vaste eet-/drinkmomenten, maar kunnen hier gedurende deze dag/week van af wijken.

**SKZ wil de ontwikkeling van gezonde beweeggewoonten bij kinderen bevorderen door hen dagelijks (buiten) te laten bewegen.**

Gezonde beweeggewoontes

Gezond eten is samen met voldoende bewegen de basis voor een gezond gewicht. Bewegen is ook van essentieel belang voor de ontwikkeling van kinderen. Door veel en gevarieerd te bewegen, leren kinderen de verschillende bewegingen onder de knie te krijgen, waardoor de motoriek wordt ontwikkeld. Door mee te doen aan beweegspellen kunnen kinderen contact maken met leeftijdsgenootjes. Ze leren samen spelen, plezier te hebben, maar ook ruzie te maken en teleurstellingen te verwerken. Kinderen die veel (buiten) spelen zijn beter toegerust om gezond en evenwichtig op te groeien. Ze hebben relatief minder kans op ongevallen en herstellen bij ziekte sneller. Ze zijn mentaal sterker. Al met al lopen ze minder gezondheidsrisico’s. Het is van belang om kinderen veel te laten bewegen:voldoende bewegen is niet moeilijk. Dat lukt al goed door naar de opvang en school te lopen of fietsen en iedere dag tenminste een uur lekker te rennen en actieve spelletjes te doen. Op de kindercentra van SKZ is het uitgangspunt dat er iedere dag wordt buiten gespeeld met de kinderen, binnen en buiten, alleen en samen, vertrouwd en nieuw, rustig en spannend, met en zonder volwassenen om zich heen.

**8.    Koken en bakken op de kinderopvang**  
Het is leerzaam en leuk voor de kinderen om op de kinderopvang te koken en bakken met de pedagogisch medewerkers, zowel op de (halve) dagopvang als op de BSO. Kinderen maken zo kennis met verschillende smaken en geuren en leren te experimenteren met verschillende ingrediënten, terwijl ze een gerecht klaarmaken. Spelenderwijs leren ze wat goede voeding is en waar het voedsel vandaan komt. Wat ze zelf mee hebben bereid, zullen zij ook makkelijker proeven. Ze worden uitgedaagd om gestructureerd te werk te gaan: alles klaar te zetten voordat ze beginnen, het werken volgens recept, het toepassen van de juiste kooktechniek en veiligheid in de keuken. De taalvaardigheid wordt gestimuleerd door het lezen van recepten, de rekenvaardigheid door het werken met gewichten en volumes. In de vakanties kan er op de BSO ook 1-2 keer per week gekookt worden met de kinderen. Tijdens deze activiteiten kan van de centrale voedingslijst worden afgeweken.   
Wat er gemaakt wordt:

* wordt tijdens een van de vaste eet-/drinkmomenten genuttigd
* of de kinderen mogen de zelfgemaakte gerechten mee naar huis nemen
* of de ouders worden uitgenodigd om aan het einde van de dag het gerecht samen met de kinderen te eten.

Incidenteel bieden we tijdens de lunch iets extra’s aan als: soep, mini krentenbol, zelfgebakken broodje, poffertjes, pannenkoek, tosti of stukje pizza.

9.?

**10. Geraadpleegde bronnen**

* Het Voedingscentrum
* Pedagogisch Kader kindercentra 0-4 jaar, 2009
* Pedagogisch Kader kindercentra 4-13 jaar, 2011
* Het Gezonde voorbeeld SKL, 2012
* Diëtisten praktijk
* Tandartspraktijk
* **Werkinstructie bereiden van voedsel**

Algemene hygiëne:

* Laat kinderen voor het bereiden van voedsel hun handen wassen.
* Was zelf altijd eerst de handen voor je voedsel gaat bereiden of een fles gaat klaarmaken.

Broodmaaltijd:

* Zet de melk, het vleesbeleg en de kaas vlak voor de maaltijd op tafel. Zet zoveel vleesbeleg en kaas op tafel als er gebruikt zal worden. Het hartige beleg en melk staan maximaal 30 minuten op tafel.
* Kookactiviteiten vinden plaats onder het toezicht van een PM. Kinderen krijgen een kleine hoeveelheid te eten, en de rest gaat mee naar huis.
* Er worden bij SKZ niet dagelijks warme maaltijden bereid.

Incidentele bereiding:

* Gerechten worden niet opnieuw opgewarmd.
* Kinderen mogen geen beslag eten.
* Beslag waarin in ei is verwerkt is niet langer dan 30 minuten buiten de koeling.
* Verwerk geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.

Schoonmaken/wassen/snijden van voedsel:

* Groente en fruit goed wassen.
* Snijden met een schoon mes op een schone snijplank.
* Scheidt rauw en bereid voedsel.
* Geen voedsel klaarmaken nabij een verschoonplek.

Afwassen:

* Zo nodig vaatwerk uit de machine nadrogen met een schone, droge doek.
* Schoon vaatwerk met schone handen opruimen en gescheiden houden van de vuile vaat.

Opruimen/schoonmaken:

* Was de handen na het weggooien van voedsel.
* Gebruik in de keuken een pedaalemmer en leeg deze dagelijks.
* Vervang regelmatig afwasborstels, flessenborstels enz.
* Vervang iedere dag de vaat, thee en handdoek.
* Kies het moment van schoonmaken zodanig dat er geen besmetting van voedsel kan optreden.
* Drogen met schone, droge doeken, of aan de lucht.
* Flessenwarmer; aan het eind van de dag water weggooien en droog maken.

**Werkinstructie bereiden van babyvoeding**

Flesvoeding:

* Het is niet toegestaan om thuis klaargemaakte flesvoeding mee te nemen naar het kdv, omdat dit tijdens het terugkoelen en het vervoer naar het kdv de kwaliteit van de voeding achteruit kan gaan.
* Flesvoeding wordt dagelijks in poedervorm door de ouders meegebracht.
* Flesvoeding dient vlak voor gebruik klaar gemaakt te worden.
* Flessen en spenen worden voor gebruik gecontroleerd op heelheid.
* Gebruik voor iedere voeding een schone fles.
* Vul de fles met de juiste hoeveelheid koud leidingwater of afgekoeld gekookt water, verwarm deze in de magnetron tot 37°C, voeg de juiste hoeveelheid poeder toe en schud de fles goed met de dop op de fles.
* Drinkt het kind de fles zo langzaam leeg dat de melk koud wordt, warm dan de fles 1x opnieuw op in dezelfde maaltijd.
* Restjes voeding worden weggegooid en niet bewaard of opnieuw opgewarmd. Flesvoeding bederft namelijk snel.
* De voeding mag ten hoogste een uur buiten de koeling staan.

Borstvoeding:

* Afgekolfde borstvoeding wordt door de ouders voldoende gekoeld (max. 7°C) afgeleverd op het kdv.
* Op het kdv wordt borstvoeding zo snel mogelijk in de koelkast geplaatst.
* Ingevroren borstvoeding wordt in kleine porties voorzien van de datum en naam van het kind in de diepvries bewaard.
* Ingevroren borstvoeding is tussen twee weken (\*\*vriezer) en drie maanden (\*\*\*vriezer) houdbaar.
* Ontdooi de ingevroren borstvoeding in de koelkast, als deze nog onvoldoende ontdooid is, houdt dan de fles onder de kraan met stromend water (20°C).
* Borstvoeding wordt bij voorkeur opgewarmd in een flessenwarmer.
* Borstvoeding mag in de magnetron verwarmd worden (zonder speen op laagvermogen), mits de voeding daarna goed geschud wordt om de warmte te verdelen.
* Opgewarmde borstvoeding moet binnen één uur opgedronken zijn, daarna moet het worden weggegooid.
* De meegebrachte (en niet ingevroren) borstvoeding wordt dezelfde dag opgemaakt, restjes worden weggegooid.

Fles geven:

* Check altijd de temperatuur van de voeding door een kleine hoeveelheid op de binnenkant van de pols te druppelen.
* Is de fles te warm, koel deze dan onder een koud, stromende kraan.
* Geef de fles op schoot terwijl de baby licht rechtop zit en zorg dat de speen steeds gevuld met melk is.
* Laat de fles niet in de flessenwarmer staan om deze op temperatuur te houden.
* Flessen van de ouders worden direct na gebruik omgespoeld.
* Flessen van SKZ worden na ieder gebruikt schoongemaakt.
* Spenen van SKZ worden waar nodig wekelijks uitgekookt en 2x per jaar vervangen.

Fruithap:

* De fruithap wordt dagelijks vers gemaakt.
* Kinderen van 4-7 maanden krijgen gepureerd fruit
* Kinderen vanaf 7 maanden krijgen geprakt/geraspt fruit en gaan experimenteren met kleine stukjes fruit.
* De fruithap kan ’s ochtends voor de hele dag worden klaargemaakt.
* Zet de klaargemaakte fruithap afgedekt in de koelkast.
* Ieder kind krijgt zijn eigen fruithap.
* Restjes fruithap worden weggegooid.

Meebrengen van voeding door ouders:

* Het is niet toegestaan om thuis klaargemaakte hapjes op het kinderdagverblijf aan kinderen te geven, er is te weinig controle op de bereiding.
* Bij medische noodzaak kan afgeweken worden van deze regel, maar altijd in overleg met de manager.
* We geven de kinderen geen groentehap en geven na 17.00 uur geen voedsel meer.

**Werkinstructie bewaren van voedsel**

Algemeen:

* Raadpleeg bij twijfel de verpakking waar en bij welke temperatuur het product moet worden opgeslagen.
* Zet de producten met de kortste houdbaarheidstermijn vooraan, zodat ze het eerst worden gebruikt (First In First Out = FIFO).
* Zorg ervoor dat de voorraad niet te groot is.
* Gooi beschadigde potten, flessen, pakken oid of producten die de houdbaarheidsdatum overschreden hebben weg.
* Sluit geopende verpakkingen goed af.
* Zet op alle producten die geopend worden met een zwarte marker de datum waarop het product is open gemaakt.
* Zet op alle producten die de vriezer ingaan de datum waarop zij de vriezer ingaan en de uiterste datum tot wanneer het product in de vriezer goed blijft.
* Hang duidelijk zichtbaar de bewaarwijzer op.
* Iedere vrijdag wordt de koelkast en voorraad gecontroleerd en zo nodig weggegooid, dit wordt genoteerd op de aftekenlijst door de verantwoordelijke PM.

Het opslaan en bewaren van ongekoelde opslag:

* Houdbare producten worden droog, donker en niet te warm ( 20°C) bewaard.
* Brood wordt bewaard in een afgesloten plastic zak, waarop de datum genoteerd wordt.
* Groente en fruit wordt op een koele, droge plek bewaard.
* Kiwi’s en bananen worden apart bewaard.

Het opslaan en bewaren van gekoelde producten en diepvriesopslag:

* Houd er rekening mee dat de temperatuur bovenin en in de deur van de koelkast hoger is.
* De volgende producten worden in de koelkast bewaard;

Boter/halvarine/margarine

Kaas, afgesloten in een koelkastdoos of huishoudplastic

Smeerkaas

Melk (producten), yoghurt en karnemelk

Aardbeien

Alle vleeswaren

Rauwkost/fruithap

Van al deze producten staat op de bewaarwijzer hoelang zij goed blijven.

**Werkinstructie controleren temperatuur koelkast en vriezer**

Koelkast:

* De temperatuur van de koelkast is max. 7°C.
* Iedere vrijdag wordt de temperatuur van de koelkast opgenomen en genoteerd op het formulier “temperatuur koelkast en vriezer”, deze is te vinden in de map op de groep, of in een map bij de koelkast (afhankelijk vd locatie).
* Een net geopende koelkast is warmer dus probeer te meten wanneer de koelkast minimaal 1,5 uur niet geopend is.
* Als de temperatuur boven de 7°C is, ga dan als volgt te werk;

Stel de koelkast kouder af.

Meet met de voedselthermometer de temperatuur van enkele producten.

Als de temperatuur boven de 7°C is gekomen, dienen alle producten weggegooid te worden.

Maak een aantekening op het formulier “temperatuur koelkast en vriezer”.

Diepvries:

* De temperatuur van de vriezer is -18°C.
* Iedere vrijdag wordt de temperatuur van de vriezer opgenomen en genoteerd op het formulier “temperatuur koelkast en vriezer”, deze is te vinden in de map op de groep, of in een map bij de koelkast (afhankelijk vd locatie).
* Een net geopende vriezer is warmer dus probeer te meten wanneer de vriezer minimaal 1,5 uur niet geopend is.
* Als de temperatuur boven de -15°C is, ga dan als volgt te werk;

Stel de vriezer kouder af, hoe hoger het cijfer, hoe lager de temperatuur.

Meet met de voedselthermometer de temperatuur van enkele producten.

Als de temperatuur boven de -15°C is gekomen, zijn alle producten nog 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Maak een aantekening op het formulier “temperatuur koelkast en vriezer”.

Formulier “temperatuur koelkast en vriezer”:

* De manager wijst één PM aan die het controleren van de temperatuur en houdbaarheidstermijn van het voedsel als taak heeft.
* De PM is zelf verantwoordelijk voor het inwerken van een vervanger in het geval van verlof of ziekte.
* De formulieren worden minimaal 1 jaar bewaard.

Stroomstoring

* Houdt de koelkast en vriezer zoveel mogelijk gesloten, zo blijft de temperatuur nog lang behouden.
* Meet, zodra de stroomstoring voorbij is, de temperatuur van enkele producten.
* Gooi producten weg zodra zij boven de afgesproken temperatuur meten.

**Formulier temperatuur koelkast en vriezer**

Maand: Jaar:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum: | Temp. koelkast: | Temp. vriezer: | Houdbaarheid gecheckt: | Ingevuld door: | Actie bij afwijking: |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Maand: Jaar:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum: | Temp. koelkast: | Temp. vriezer: | Houdbaarheid gecheckt: | Ingevuld door: | Actie bij afwijking: |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Maand: Jaar:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum: | Temp. koelkast: | Temp. vriezer: | Houdbaarheid gecheckt: | Ingevuld door: | Actie bij afwijking: |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Maand: Jaar:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum: | Temp. koelkast: | Temp. vriezer: | Houdbaarheid gecheckt: | Ingevuld door: | Actie bij afwijking: |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Maand: Jaar:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum: | Temp. koelkast: | Temp. vriezer: | Houdbaarheid gecheckt: | Ingevuld door: | Actie bij afwijking: |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Werkinstructie bestellen voedingsproducten**

In Zoeterwoude dorp, Zoeterwoude Rijndijk en in Stompwijk is er een voedingscoördinator. Deze persoon is verantwoordelijk voor het doen van de bestelling van fruit en boodschappen en houdt zicht op efficiënte bestellingen, passend binnen het voedingsbeleid. Op afgesproken tijden leveren de locaties de bestellijsten in bij de coördinator. Wanneer er afwijkingen zijn van de standaardbestelling dan wordt de reden daarvan doorgegeven aan de coördinator. De coördinator bespreekt ieder kwartaal met de manager de stand van zaken.

**Standaard Boodschappenlijst**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ARTIKEL** | **PER** | **KDV** | **Peuteropvang** | **BSO** | **TOTAAL** |
| Grofvolkoren brood | Stuk |  |  |  |  |
| Tarwebrood | Stuk |  |  |  |  |
| Cracottes Vital | Stuk |  |  |  |  |
| Maiswafels | Stuk |  |  |  |  |
| Ontbijtkoek | Stuk |  |  |  |  |
| Soepstengels | Stuk |  |  |  |  |
| Tarwebiscuit | Stuk |  |  |  |  |
| Eierkoeken | Stuk |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Halfvolle melk | 1 liter |  |  |  |  |
| Karnemelk | 1 liter |  |  |  |  |
| Yoghurt | 1 liter |  |  |  |  |
| Zoutarme Bouillon | stuk |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Jong belegen kaas | 1 pond |  |  |  |  |
| Jong belegen kaas | 1 kilo |  |  |  |  |
| Eieren | doos |  |  |  |  |
| Halvarine (BSO) | Stuk |  |  |  |  |
| Margarine | Stuk |  |  |  |  |
| Bakboter (margarine) | Stuk |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Kipfilet | Gram |  |  |  |  |
| Casselerrib | Gram |  |  |  |  |
| Beenham | Gram |  |  |  |  |
| Vegetarische paté | Stuk |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Koffie | Pak |  |  |  |  |
| Thee gewoon | Stuk |  |  |  |  |
| Thee Kruiden | Stuk |  |  |  |  |
| Thee rooibos | Stuk |  |  |  |  |
| Thee overige | Stuk |  |  |  |  |
| Koffiecreamer | Pot |  |  |  |  |
| Suikerklontjes | Pak |  |  |  |  |
| Suiker | Zak |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ARTIKEL** | **PER** | **KDV** | **Peuteropvang** | **BSO** | **TOTAAL** |
| Karvan cevitam rood | Fles |  |  |  |  |
| Karvan cevitam oranje | Fles |  |  |  |  |
| Roosvicee | Fles |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Aardbeienjam | Pot |  |  |  |  |
| Abrikozenjam | Pot |  |  |  |  |
| Viervruchtenjam | Pot |  |  |  |  |
| Sandwichspread | Stuk |  |  |  |  |
| Gekleurde hagelslag | Stuk |  |  |  |  |
| Chocolade hagelslag | Stuk |  |  |  |  |
| Chocoladepasta | Stuk |  |  |  |  |
| Gestampte muisjes | Stuk |  |  |  |  |
| Pindakaas | Stuk |  |  |  |  |
| Appelstroop | Stuk |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Rozijntjes | Stuk |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Bijzondere bestelling:** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |