



Het voedingsbeleid van Kinderdagverblijf Kruûmel

Gezond voedingsaanbod

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden. Dat draagt bij aan een gezonde ontwikkeling.

Wij volgen daarbij de richtlijnen voor gezonde voeding van het voedingscentrum. Voor de keuze van gezonde producten houden we de Schijf van Vijf aan. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen.

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan, zijn vaak te zout, te zoet, bevatten ongezonde vetten of te weinig vezels. Als je er te veel van neemt, is dat ongezond. Voedingscentrum verdeelt deze minder gezonde producten in 2 categorieën; dagkeuzes en weekkeuzes.

Producten uit de 'dagkeuze' categorie zijn kleiner en minder ongezond dan de weekkeuzes.

Wij bieden op ons kinderdagverblijf naast de gezonde producten uit de schijf van vijf af en toe 'dagkeuze producten' aan (vooral als broodbeleg).

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op.

We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel en eten mee met de kinderen. "Zien eten, doet eten" is ons motto hierin.

Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen géén eten op.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met 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 een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en dit vieren we. We hebben er echter voor gekozen om zelf de traktatie te verzorgen; dit door ons voedingsbeleid en door allergieën.

Als een kind 4 jaar en naar school gaat mag er wel getrakteerd worden. Dat kan een niet-eetbare traktatie of een eetbare traktatie zijn. Traktaties van groenten en/of fruit zijn altijd goed.

Toch iets anders? Hou het dan klein, bijvoorbeeld een doosje rozijntjes, één koekje of snoepje, handje popcorn of een klein waterijsje.

Aanbod eten en drinken

We bieden kinderen bij de lunch en tijdens tussendoortjes gezonde producten aan. In het overzicht hieronder kunt u zien hoe ons dagschema eruit ziet en wat wij bij de verschillende eetmomenten aanbieden.

Moment	Drinken	Eten
Tussendoortje ochtend	Water: kraanwater, eventueel met stukjes fruit of groenten. Kinderen mogen ook altijd water drinken als ze dorst hebben. Af en toe bieden we ook (vruchten)thee zonder suiker aan.	We bieden een wisselend aanbod fruit en groenten, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes. Ook de fruihapjes maken wij van het vers fruit. Na het fruit bieden we de wisselende opties aan zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Volkoren of marie biscuit; • Volkoren soepstengel; • Rijstwafel.
Lunch	We bieden zowel water als melk aan.	We eten een broodmaaltijd of een andere gezonde maaltijd. De broodmaaltijd bestaat uit volkoren of bruin brood met beleg en eventueel aangevuld met groenten (rauwkost). We bieden gevarieerd broodbeleg aan uit de Schijf van Vijf. Naast deze beste keuzes bieden we maximaal 3 soorten beleg aan uit de middenweg categorie. Beleg soorten uit de Schijf van Vijf: <ul style="list-style-type: none"> • Halvarine of margarine uit kuipje; • Groenten, zoals tomaat en komkommer; • Groentespread; • Zuivelspread; • Kaas en/of smeerkaas (20+ en 30+); • Ei (gekookt of gebakken) Beleg soorten 'Dagkeuzes', hiervan bieden we er max. 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan: <ul style="list-style-type: none"> • (Halva)jam of fruitspread; • Vruchtenhagel en pure hagelslag; • Appelstroop, vruchtenstroop of honing; • Sandwichspread; • Pasta en pindakaas; • Vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst of kalkoenfilet.

Tussendoortje middag	Water: kraanwater, eventueel met stukjes fruit of groenten. Kinderen mogen ook altijd water drinken als ze dorst hebben. Af en toe bieden we ook (vruchten)thee zonder suiker aan.	We bieden een wisselend aanbod fruit en groenten, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes. Ook de fruithapjes maken wij van het vers fruit. Na het fruit bieden we de wisselende opties aan zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Volkoren knäckebröd; • Volkoren soepstengel; • Rijstwafel; • Ongezoete yoghurt met fruit.
----------------------	--	---

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de hygiëncode voor kleine instellingen. Voor het eten wassen alle kinderen en begeleiders hun handen met zeep.