

Voedingsbeleid

Kinderdagverblijf Sebastiaan hecht veel waarde aan kwaliteit, ook op het gebied van eten. Ervaring leert dat in een groep, kinderen goed eten. Kinderen hebben gezonde voeding nodig om zich te ontwikkelen, lekker in hun vel te zitten, hun energie op peil te houden en om aan verschillende smaken te wennen, zodat ze later een gezond voedingspatroon ontwikkelen. In het voedingsbeleid kunt u het volgende vinden:

Drinken	Op bladzijde 1
Fruit	Op bladzijde 2
Warme maaltijd	Op bladzijde 2
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	Op bladzijde 3
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 tot 4 jaar	Op bladzijde 4
Pedagogische aspecten bij de maaltijd	Op bladzijde 6
Feesten en traktaties	Op bladzijde 6

Bij Sebastiaan wordt tot het kind 1 jaar is het voedingsschema van thuis aangehouden. Voor kinderen van 12 maanden tot 4 jaar is het voedingsschema dat wij hanteren gelijk, op de hoeveelheid na.

Voor alle kinderen geldt dat zij op Sebastiaan gezonde, gevarieerde en verse voeding aangeboden krijgen. Het eten is eerlijk & gezond, net als kinderdagverblijf Sebastiaan zelf. Niet alleen de gezondheid van de mens, maar ook die van het dier is voor ons belangrijk. Vandaar dat er zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met het welzijn van de dieren (door alleen gebruik te maken van scharreleieren, diervriendelijk geproduceerd vlees en vis afkomstig van duurzame visserijen) en het milieu (milieuvriendelijke verpakkingen). Daarbij hanteren wij de richtlijnen voor gezonde voeding van het voedingscentrum. Hieruit voortvloeiend hanteren wij een aantal regels.

Drinken

Op Sebastiaan vinden we het belangrijk om aan te sluiten bij de behoeften van het kind. Dit betekent dat het kind zijn drinken niet hoeft op te drinken. Als het kind met zijn beker blijft gooien, of het drinken weigert of wegschuift heeft het simpelweg geen dorst. We houden in de gaten of het kind genoeg drinkt. Als we het idee hebben dat het kind dorst heeft of nog niet zoveel gedronken heeft bieden we het kind op meerdere momenten, buiten de vaste momenten om water aan.

We bieden de baby's borst en of flesvoeding aan volgens het schema dat van huis uit wordt aangehouden. De flesvoeding maken we op Sebastiaan per fles klaar. De borstvoeding wordt door de ouders gekoeld of ingevroren aangeleverd en wordt door ons au bain-marie verwarmd. Verder bieden wij de kinderen kraanwater, thee zonder suiker of melk, halfvolle melk of een keer diksap aan.

Fruit

We bieden alle kinderen een stuk fruit aan. Dit doen we eerst in de vorm van vers gepureerd fruit, vervolgens in de vorm van geprakt fruit, om vervolgens over te gaan tot het eten van stukjes fruit. Zo kunnen de kinderen geleidelijk aan wennen aan de diverse structuren. Ook zorgen we ervoor dat ze zoveel mogelijk smaken fruit leren kennen door niet alleen vers maar ook seizoensgebonden fruit aan te bieden. De fruithap geven wij tussen 09.30-10.00. De oudere kinderen eten om 15.00-15.30 uur fruit.

Voedingsbeleid

Warme maaltijd

Tussen 11.30 en 12.15 uur wordt er per januari 2016 een warme maaltijd op Sebastiaan aangeboden. Van de ouders ontvingen wij het signaal dat de kinderen s' avonds vaak te moe zijn om goed te eten. Naar aanleiding hiervan is er een enquête gehouden om de behoefte te peilen naar het vervangen van de brood maaltijd om plaats te maken voor een warme maaltijd. Dit werd zo enthousiast ontvangen dat er in september 2015 besloten is om een pilot maand te draaien. Zo kon iedereen kennis maken met Lekker& vers, die de maaltijden levert, de smaken, de maaltijden en het bereidingsproces. Het was voor iedereen even zoeken. Met Lekker en vers zijn we bezig geweest om het menu af te stemmen op de wensen en behoeften van de doelgroep. Het menu moest met name veel multicultureler en kon spannender. De Hollandse maaltijden zijn vervangen door een super gevarieerd menu met pasta, rijst, bami, spaghetti, aardappel en allerlei variaties hier op. Ook is er in het menu en het bestellen rekening gehouden met wat het kind thuis te eten krijgt. Zo krijgt het ene kind al eerder vlees aan geboden als de ander. Wij volgen hierin de ouder. Ook het rekening houden met diëten is geen enkel probleem. Het aanbieden van eten, blijft maatwerk. Voor het personeel was het even puzzelen met hoeveel er op geschept moest worden, hoelang en wie het eten ging opwarmen en natuurlijk hoe zorg je ervoor dat de kinderen goed eten? Na de eerste week verliep dit echter vloeiend. Zien eten doet eten. De kinderen hebben van het warme eten gesmikkeld, ze hebben goed gegeten en spoorden elkaar aan om goed te eten. Zij zijn elkaars beste leraar. De pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld door mee te eten en helpen waar nodig. Bovendien hadden ze al snel door hoeveel er opgeschept mocht worden, hoe vaak er opgeschept mocht worden en wie wat mocht. Vervolgens is er terug gekeken op de pilot maand aan de hand van een evaluatie en onder toezicht van de oudercommissie. Hieruit bleek dat 38 van de 50 ouders volmondig ja heeft gezegd op de vraag of zij de warme maaltijd graag terug zien op Sebastiaan. Met name omdat het kinds' avonds te moe is om te eten, zo meer groente binnenkrijgt, op het kinderdagverblijf beter eet en omdat het de ouders s' avonds ontlast. Zo ontstaat er na het op halen thuis een moment van quality time in plaats van gehaast, om snel te eten en naar bed te gaan. De redenen die aangedragen zijn om niet te kiezen voor een warme maaltijd bestonden vooral uit het argument: " het heeft geen toegevoegde waarde voor ons, aangezien er toch wordt gekookt, in verband met oudere broers of zussen".

Om ervoor te zorgen dat elk kind genoeg voeding en voedingsstoffen binnen krijgt, gaan wij in overleg met de ouders. Als het kind niet goed eet tijdens de warme lunch bespreken we samen hoe we het oplossen. Of dat is door het kind alsnog een boterham aan te bieden of dat er bewust gekozen wordt om het kind niet iets anders aan te bieden is aan de ouders. Al kunnen wij u hierin wel voorzien van advies. Door dit met elkaar af te stemmen zorgen we ervoor dat elk kind gezond en goed eet. Houdt u wel rekening met het feit dat een kind iets gemiddeld 20 keer geproefd moet hebben voordat het iets gaat eten. Op die manier went het kind aan de smaak en de structuur.

Binnen Sebastiaan wordt er gevarieerd gegeten. Er wordt weinig vet gebruikt en des te meer groente. Daarbij wordt er altijd gebruik gemaakt van verse, natuurlijke, seizoensproducten, zonder varkensvlees. Er kan rekening gehouden worden met alle diëten en allergieën. Behalve notenallergie. De groenten worden gestoomd, zonder verlies van vitaminen en mineralen. Het eten wordt op smaak gemaakt met specerijen en zo min mogelijk zout en andere toevoegingen.

Het vers bereide eten wordt via een speciale methode terug gekoeld, gekoeld vervoerd en gekoeld bewaard tot het tijd is om het op te warmen. Hierdoor zijn wij in

Voedingsbeleid

staat om elke keer weer de beste kwaliteit eten voor alle kinderen te garanderen.

Om ervoor te zorgen dat u op de hoogte bent van wat uw kind te eten krijgt, ontvangt u elke week een mail met het menu van de week. Mocht uw kind een bepaald dieet volgen of ergens allergisch voor zijn, laat u dit dan per mail even weten. Wij zullen dan een felgekleurde sticker op het kind dossier en de kind kaart plakken met daarop het dieet of de allergie. Zodat iedereen zich hiervan bewust is en er rekening mee kan houden. Bovendien worden de dieetmaaltijden in een apart bakje geleverd. Zo komt het niet in aanraking met de andere maaltijden en ontstaat er geen verwarring. Bovendien wordt ook de maaltijd gelabeld met een felgekleurde sticker met daarop de naam van het kind.

Het voedingsbeleid van Kinderdagverblijf Sebastiaan is gebaseerd op de richtlijnen van het voedingscentrum en het consultatiebureau.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Tijd	Aangeboden eten & drinken	Toelichting
	Borstvoeding of flesvoeding	Wij houden hier het eet en of drinkschema van thuis aan.
	water of thee(naar behoefte) en in de ochtend diksap, mits dit van de ouders mag.	
09.30-10.00 vanaf 4-6 maanden	fruihap	Wij beginnen hiermee op het moment dat ouders er thuis mee beginnen of aangeven dit graag te willen.

Voedingsbeleid

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 tot 4 jaar

Tijd	Aangeboden eten & drinken	Toelichting
09.30-10.00	Rijstwafel, stoepstengel of beschuit	Hier mag magere smeerkaas of een andere magere zuivelspread opgedaan worden.
	Water/ Thee/ Diksap	
11.30- 12.15	Warme maaltijd, voor een kind van 1 tot 4 jaar bestaat uit: - Groente 50-100 gram - Zetmeel 50-100 gram - Vlees/vis/ vega 40-60 gram	
	Water/Melk	
15.00- 15.30	Diverse stuks vers fruit (Elk kind krijgt 1 stuk fruit)	Het gaat hier om een bakje gesneden fruit (appel, peer, banaan en seizoensfruit)
	Water/ Thee	
17.00- 17.30	Diverse stukjes groente, onder andere tomaat, komkommer, wortel, avocado en paprika.	
	Water/ Thee	

Om u een idee te geven van de hoeveelheid calorieën die uw kind tijdens de lunch binnen krijgt vindt u hieronder een calorie vergelijking tussen een brood maaltijd en een warme maaltijd.

Een maaltijd kan bijvoorbeeld bestaan uit:

- Runderburger (45 gram), sperzieboontjes puur gestoomd (75 gram) en gekookte aardappelen (75 gram)= 215,37 kcal.
- Een brood lunch van 2 boterhammen met beleg = 317 kcal.

Hieronder ziet u precies hoe dit berekend is.

2 x snee brood, blondvolkoren bevat:

Energie	170 kcal
Vet	1,2 g
Verzadigd vet	0,2 g
Eiwit	8,8 g
Koolhydraten	28,4 g
Vezels	4,4 g
Zout	0,76 g

Voedingsbeleid

1 voor 1 snee pindakaas bevat:

Energie	101 kcal
Vet	8,6 g
Verzadigd vet	1,2 g
Eiwit	3,4 g
Koolhydraten	2 g
Vezels	1,2 g
Zout	0,1 g

1 voor 1 snee boterhamworst bevat:

Energie	46 kcal
Vet	4,1 g
Verzadigd vet	1,5 g
Eiwit	1,8 g
Koolhydraten	0,5 g
Vezels	0 g
Zout	0,38 g

75 gram sperzieboontjes puur gestoomd

Energie	25,5 kcal
Vet	0,075 g
Verzadigd vet	0 g
Eiwit	1,8 g
Koolhydraten	3,3 g
Vezels	4,1 g
Zout	0,015 g

75 gram gekookte aardappelen

Energie	61,87 kcal
Vet	0,001 g
Verzadigd vet	0 g
Eiwit	1,475 g
Koolhydraten	14,01 g

Voedingsbeleid

Vezels	0 g
Zout	0,738 g

45 gram runderburger

Energie	128 kcal
Vet	9,8 g
Verzadigd vet	0 g
Eiwit	7,2 g
Koolhydraten	14,01 g
Vezels	7,6 g
Zout	0,6 g

Pedagogische aspecten bij de maaltijd

Het dagritme biedt structuur en duidelijkheid, wat kinderen veiligheid en rust geeft. Zo weet het kind altijd waar het aan toe is. Hierop aansluitend eten wij op vaste tijden. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar tafelen niet te lang.

Sebastiaan hecht waarde aan een gedekte tafel met een gezamenlijk start en een duidelijk eind. De maaltijden worden officieel gestart door vaste rituelen zoals liedjes zingen. Eten is een sociaal moment waar naast het eten ook aandacht is voor elkaar. De pedagogisch medewerkers eten altijd mee. Ze bieden begeleiding bij het eten en hebben een voorbeeldfunctie. De pedagogische medewerkers stimuleren communicatie en leren de kinderen oprechte belangstelling te tonen voor elkaar. De pedagogische medewerkers letten bovendien ook op de tafelmanieren van de kinderen. Zij stimuleren de jongste kinderen het broodstukje zelf met de hand te pakken, de peuters om met mes en vork te eten en gedurende de maaltijd aan tafel te blijven zitten tot dat iedereen klaar is met de maaltijd.

Feesten en traktaties

Binnen Sebastiaan worden een aantal feesten jaarlijks gevierd, zoals Valentijnsdag, Pasen, Sinterklaas, Kerstmis en verjaardagen. De voorbereidingen liggen in de handen van de pedagogische medewerkers. Zij zijn verantwoordelijk voor de organisatie van de voeding c.q. lekkernij op deze feestdagen. Vanzelfsprekend worden de traditionele lekkernijen behorende bij het feest gebruikt.

Op verjaardagen van de kinderen is het belangrijk iets te bedenken wat lekker is, maar ook verantwoord. Sebastiaan verzoekt de ouders met de keuze voor een traktatie rekening te houden met de uitgangspunten van het voedingsbeleid; zo gezond mogelijk. Daarom is snoep (een hoog suikergehalte) niet gewenst. Bovendien zijn juffen dol op gezonde traktaties en kinderen vinden het heel leuk om de juffen te trakteren (9-10 juffen per werkdag). Ook ijskoude traktaties behoren tot de mogelijkheden. Er is een vriezer beschikbaar.

Voedingsbeleid

Het moment van trakteren valt altijd samen met het gebruikelijke eet en drink moment. De traktatie vervangt het ochtend- tussendoortje, tenzij het gaat om fruit. In dat geval wordt dit net als de stukjes fruit om 15.00 aangeboden. Zo krijgen de kinderen niet meer binnen dan nodig is. Bij een extra voedingsmoment kan het tandglazuur namelijk aangetast worden.

Een paar suggesties voor traktaties;

