

Voedingsbeleid MIK

Documentcode	:	KHB 2.1.1/1/voedingsbeleid MIK
Steller	:	Afdeling kwaliteit
Versiedatum	:	September 2009
Paginanummer	:	Pagina 1/4



Inleiding

Dagelijks wordt er aan de kinderen die onze opvang bezoeken voeding verstrekt. Dit voedingsbeleid biedt een kader voor het verantwoord verstrekken en begeleiden van maaltijden in de kindercentra van MIK. MIK heeft als strategisch uitgangspunt partner in opvoeding te zijn, samen met ouders. We vinden het belangrijk om samen met hen te investeren in een gezonde toekomst van de kinderen. Gezonde voeding is van belang voor de groei van lichaam, voor energie om dingen te doen en weerstand op te bouwen tegen ziektes.

In het plaatsingsgesprek wordt overlegd over de eetgewoontes thuis, religieuze en culturele verschillen in voeding. Met ouders wordt het beleid ten aanzien van voeding doorgesproken. Bijvoorbeeld het beleid voor traktaties bij verjaardagen en feesten. Zo nodig bespreken ouders en de pedagogische medewerker hoe wordt omgegaan met dieetvoorschriften (allergieën) en medicijnen. Met ouders van baby's worden heldere afspraken gemaakt over de voedingsschema's en eventuele aanpassingen daarvan. Er wordt regelmatig informatie uitgewisseld over het eetgedrag van een kind. Ouders en pedagogisch medewerkers geven elkaar waar mogelijk tips en adviezen.

Wij baseren ons beleid op de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Ons voedingsbeleid wordt onderschreven door Stichting Groenekruis-Domicura. De wijze waarop wij zorgdragen voor veilige voedingsverstrekking is beschreven in de Werkinstructie Voedselhygiëne.

Eten en drinken zijn nodig om gezond te blijven en om van te genieten. Kinderen leren hun eigen behoeftes en smaak kennen, keuzes te maken en op weg te gaan naar zelfstandigheid.

Eten en drinken zijn ook een bij uitstek plezierig en sociaal gebeuren. Baby's hebben intiem contact met de pedagogische medewerker die de fles geeft. Peuters eten aan tafel en hebben samen plezier. Ze leren rekening houden met elkaar en ze leren gesprekken voeren met elkaar en met de pedagogische medewerkers.

Voor de BSO-kinderen is het eetmoment na school bij uitstek de gelegenheid om even op adem te komen na de schooldag en hun verhaal kwijt te kunnen aan de pedagogische medewerkers of de andere kinderen.

Toepassingsgebied

Dit beleid is van toepassing op alle kinderdagverblijven en de buitenschoolse opvanglocaties van MIK.

Visie op voedingsmomenten

De visie op voedingsmomenten is gebaseerd op het Pedagogisch beleid van MIK en gaat uit van de vier opvoedingsdoelen.

1. Veiligheid en geborgenheid

Wij streven ernaar het eetmoment in een rustige sfeer en zonder dwangmaatregelen te laten plaatsvinden.

Als een kind tussen de zes en twaalf maanden oud is, leert het geleidelijk wennen aan vast voedsel. Op dat moment moet hij of zij vooral plezier krijgen in leren eten. Juist daarom is samen eten met andere kinderen, en liefst ook volwassenen, zo belangrijk. Een volwassene die in de buurt is, gesprekjes aanknoopt, geïnteresseerd toekijkt en het eetmoment in iets gezelligs omtovert, kan in de opvang het verschil maken. We proberen de eetplek zo gezellig mogelijk te maken en geven de kinderen als dat mogelijk is ook een vaste plek aan tafel: dat zorgt voor meer structuur. Met een (diep) bord, aangepast bestek en hapklare stukken leren peuters het makkelijkst zelf hun bordje leeg te maken.

Peuters en kleuters die gestoord worden in een spel, zijn soms erg overstuurd. Het bevordert de eetlust niet bepaald. We kondigen daarom het eten op voorhand aan. We vertellen zo'n tien minuten van tevoren dat het spel afgerond moet worden, omdat ze straks aan tafel gaan. Dat lukt vaak beter als het met een soort routine gebeurt. We zingen samen een liedje om de overgang van het spelen of een andere activiteit, naar eten te maken. Door het eetmoment en de aankondiging ervan in een soort rituele vorm te gieten, halen we de jonge kinderen over om aan tafel te komen en een hapje te eten.

De eetlust van een kind maakt bokkensprongen. Vandaag eet het tot z'n buikje bol staat, volgende week blijft de helft op het bordje liggen. Omdat een kind doorgaans een aangeboren gevoel heeft om de voedselinname precies af te stemmen op zijn of haar behoefte. Daarom ondernemen wij ook niet meteen actie wanneer een

Voedingsbeleid MIK

Documentcode	:	KHB 2.1.1/1/voedingsbeleid MIK
Steller	:	Afdeling kwaliteit
Versiedatum	:	September 2009
Paginanummer	:	Pagina 2/4



kind wat minder of meer eet. De pedagogische medewerkers bepalen wat er gegeten wordt maar kinderen bepalen hoeveel ze ervan eten. We oefenen dus geen dwang uit om te eten; het bordje hoeft niet altijd leeg te zijn.

2. Persoonlijke ontwikkeling

We brengen de kinderen eet- en drinkgewoontes bij, gebaseerd op de richtlijnen van het voedingscentrum. We beginnen hiermee als een kind baby-af is. Gewoontes die een kind jong leert, leert het niet zo makkelijk meer af.

Er kan ook veel geleerd worden tijdens en rondom het eten: leren kiezen, leren eten, leren proeven, tafelmanieren, etc. Naarmate een kind ouder wordt stimuleren we ook hun zelfstandigheid door zelf de handen te laten wassen, zelf het brood te laten smeren, de tafel te helpen dekken en afruimen en bij de oudere BSO kinderen samen te koken.

Veel van de communicatie tussen de pedagogische medewerkers en de kinderen aan tafel gaat over het eten zelf. Maar pedagogische medewerkers kunnen ook inspringen op spontane gesprekjes van de kinderen met elkaar over baby's in hun moeders buik, vakanties, oma's en opa's. Peuters leren steeds beter om te praten over onderwerpen die niet hier en nu aanwezig zijn. Deze manier van converseren vormt een basis voor verdere taal- en denkontwikkeling.

Terloops wordt er tijdens het eten ook veel geleerd over de wereld. De pedagogische medewerkers leggen aan de baby uit dat de pap op de grond stroomt als hij of zij de lepel omkeert. De kleuren worden benoemd bij het kiezen van een beker. Er wordt geteld bij het tafeldekken en neerzetten van de borden en bekertjes. Kinderen praten spontaan over wie de meeste melk heeft. En ze kiezen de 'grootste' of 'kleinste' boterham. De pedagogische medewerkers en kinderen zijn op een speelse manier bezig met de cognitieve en motorische ontwikkeling.

3. Sociale vaardigheden

In navolging van onze pedagogische visie streven we naar het stimuleren van de kinderen in hun sociale en persoonlijke ontwikkeling. Het gebruiken van de maaltijden en tussendoortjes is een gezamenlijke activiteit. Binnen de opvanglocaties van MIK wordt voeding gezien als een gezellig en sociaal en rustig moment. Het gaat hierbij niet alleen om het eten en drinken maar ook om het contact met elkaar maar ook één op één. De ervaring leert dat kinderen die thuis moeilijk eten, in de sfeer van het kinderdagverblijf wel eten. Hierbij gaat de regel op "zien eten doet eten".

Doordat de kinderen tijdens de opvang samen met andere kinderen en volwassenen zijn, leren ze al bijna als vanzelfsprekend rekening te houden met elkaar. Ze moeten samenwerken met elkaar en rekening houden met de anderen.

4. Waarden en normen

Ieder kind wil zich graag de regels van de samenleving waarin het leeft eigen maken. In eerste instantie spelen kinderen het gedrag en de houding van volwassenen na; imiteren dit dus. De pedagogische medewerker vervult in het overdragen van normen en waarden een voorbeeldrol. Ze zegt bijvoorbeeld dankjewel als iemand haar iets geeft en leert de kinderen tijdens het eetmoment te wachten totdat iedereen wat heeft en wordt niet boos op een kind maar reageert rustig op de situatie en legt uit hoe het anders kan. Spelenderwijs maken de kinderen zich zo de normen en waarden eigen.

Soms wordt het dagritme onderbroken voor een klein of groot feest, bijvoorbeeld een verjaardag of een zomerfeest. Bij feesten horen eigen rituelen. Belangrijk onderdeel daarvan is het eten en het drinken. Feestelijke rituelen versterken het gevoel van verbondenheid tussen de kinderen, de pedagogisch medewerkers en de ouders. Traktaties bij feesten of afscheid maken voor jonge kinderen gedeelde waarden heel concreet, bijvoorbeeld blij dat je er bent.

Uitgangspunten

We willen de kinderen (samen met de ouders) een gezond eetpatroon aanleren. Dit betekent vooral: gezond en gevarieerd eten, voldoende groente en fruit en niet te veel calorieën in de voeding.

Het eten is gericht op de individuele behoefte van het kind. We gaan ervan uit dat kinderen (peuters en oudere kinderen) zelf heel goed aanvoelen wanneer ze genoeg gegeten hebben. We bieden ze eten aan maar

Voedingsbeleid MIK

Documentcode	:	KHB 2.1.1/1/voedingsbeleid MIK
Steller	:	Afdeling kwaliteit
Versiedatum	:	September 2009
Paginanummer	:	Pagina 3/4



dwingen ze niet tot eten. Als er sprake is van eetproblemen bij een kind, worden de ouders/verzorgers geïnformeerd.

We laten de kinderen eten op vaste "normale" eetmomenten. Drinken is belangrijk. De kinderen krijgen bij MIK drinken op vaste momenten, meestal tegelijk met een maaltijd of het eten van een tussendoortje.

De voeding wordt door MIK verstrekt. Dit houdt in dat MIK in principe geen meegebracht eten verstrekt vanwege o.a. de hygiëneregels die hieraan verbonden zijn.¹ Kant en klare potjes eten (dus niet zelf bereid) voor baby's tot circa 1 jaar; kunnen wel door de ouders worden meegegeven.

Indien er bij een kind sprake is van een allergie of een dieet op grond van medische redenen, wordt hiermee altijd rekening gehouden. Het meenemen van (zelfbereid) eten behoort dan tot de mogelijkheden.

Betrokken partijen

Omtrent het verstrekken van voeding zijn diverse partijen betrokken, met ieder zijn taken en verantwoordelijkheden. De betrokken partijen zijn de ouders, de pedagogische medewerkers, de pedagoog en de locatiemanagers. Van ouders wordt een participerende houding verwacht, zoals bijvoorbeeld door het meegeven van een gezonde traktatie. De taken en verantwoordelijkheden van de pedagogische medewerkers zijn opgenomen in de Werkinstructie Eten op de kindercentra.

De voeding op de MIK-locaties

Babyvoeding

Wij bieden standaard als babyvoeding Nutrilon 1 en 2 en Frisolac 1 en 2 aan. Indien er geen gebruik wordt gemaakt van het standaard aanbod dat MIK biedt, zorgen ouders zelf voor de alternatieve of aanvullende voeding.

Broodmaaltijden

- We kiezen voor bruin brood omdat dit meer voedingsstoffen bevat dan witbrood;
- We gebruiken standaard margarine of halvarine. Deze zijn een belangrijke bron van vitamine A,D en E;
- Broodbeleg is: kaas, smeerkaas, vleeswaren, appelstroop, jam, honing, banaan, aardbei, vruchtenhagel, gestampte muisjes, eventueel pindakaas, chocoladepasta en chocoladehagelslag. Incidenteel: schuddebuikjes, karamelpasta e.d. Deze wordt in wisselende samenstelling verstrekt.

Drinken

Kinderen kunnen tijdens de maaltijden Roosvicee, sap of halfvolle zuivel drinken. Als kinderen tussen de maaltijden dorst hebben laten we ze in principe water drinken. Bij warm weer laten we kinderen meer drinken dan normaal.

Tussendoortjes

Wij geven bij voorkeur tussendoortjes met zo min mogelijk toegevoegde suiker, kleur-, geur- en smaakstoffen. Tussendoortjes zijn: Fruit, volkorenbiscuitje, soepstengel, rijstewafel, cracker, ontbijtkoek, liga, doosje rozijnen, stukjes komkommer of wortel, kerstomaatjes, paprika, yoghurt.

Overige tussendoortjes

Incidenteel en in beperkte mate worden als tussendoortje, traktatie of activiteit, dus niet gangbaar, aangeboden:

kaas, worst, chips, koekje, fruitkoekje (zoals Evergreen), lange vinger, popcorn, krentenbol, zoute stokjes, frietjes, pannenkoek, flensjes, soep, knakworstje, tosti, witbrood, witte broodjes, snoepje, waterijsje in de zomer.

¹ Bij de voorschoolse opvang geven ouders hun kinderen zelf eten mee. Het drinken wordt op de opvanglocatie verstrekt.

Uitzondering hierop geldt in sommige gevallen ook bij baby's (zie punt 5 en 6 uit de werkinstructie Eten op de kindercentra van MIK).

Voedingsbeleid MIK

Documentcode : KHB 2.1.1/1/voedingsbeleid MIK
Steller : Afdeling kwaliteit
Versiedatum : September 2009
Paginanummer : Pagina 4/4



Fruit

Fruit wordt iedere dag vers bereid aan de kinderen aangeboden. Naast een aantal basissoorten: appel, peer, banaan wordt er seizoensgebonden ander fruit aangeboden.

Referenties

- Pedagogisch beleid MIK (KHB register beleid)
- Werkinstructie Eten op de kindercentra van MIK (KHB register werkinstructies)
- Werkinstructie Voedselhygiëne MIK (KHB register werkinstructies)