

Voedingsbeleid Het Strand

Augustus 2020

HACCP

Het proces van voeding verzorging, dat loopt van inkoop tot consumptie, brengt risico's met zich mee. Om de risico's te vermijden of verminderen volgen we op Het Strand de hygiënecode voor kleine instellingen.

Bestellen

- Voeding wordt voornamelijk bij Albert en Picknick besteld. Albert en Picknick vervoeren de boodschappen op verschillende temperaturen in de bestelwagens. De diepvries artikelen worden vervoerd in een isolatie box. In deze box zit zogenaamd droogijs. Diepvries artikelen komen altijd diepgevroren aan.
- Brood wordt gebracht door de warme bakker.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- 's Morgens worden de flessen klaar gemaakt en in de koelkast bewaard.
- 's Middags maken we de fles vlak voor serveren klaar.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain-Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: indien flesvoeding van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

Andere voeding

Vorbereiding:

- De kinderen wassen hun handen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- Pedagogische medewerkers wassen hun handen met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit bewaren we afgedekt in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Afvoeren afval

We scheiden afval in bio, papier, plastic, glas en rest afval. De bio bak en restafval worden dagelijks geleegd in de containers buiten. Glas, papier en plastic worden minimaal wekelijks weggebracht.

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. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. 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 geen eten op.

Allergieën of andere 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.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. We sluiten zoveel als mogelijk aan op het voedingspatroon en ritme van thuis. We hebben verschillende soorten poedermelk in huis. Het is mogelijk om afgekolfde moedermelk mee te geven volgens richtlijnen (voorzien van naam, datum, gekoeld vervoerd, op juiste manier opgewarmd). Fruithapjes worden vers gemaakt.

Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakt fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- Vanaf 8 maanden bieden we in overleg met ouders een beetje halfvolle of magere yoghurt aan.

Brood en broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg dan bieden we beleg aan uit de schijf van vijf.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.

- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar is het uitgangspunt dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden zodat er een gezond en gevarieerd aanbod is. Alleen voor op brood (zoet beleg) en om 17.00 uur bieden we producten buiten de Schijf van Vijf aan.

Tijdens feestdagen of schoolvakanties kunnen we van dit voedingsaanbod afwijken.

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met soms een schijfje sinaasappel of ander fruit). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Aan kinderen ouder dan 4 jaar geven we ook (dieet) margarine.

Vooral Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan (zoet beleg). Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden tot 4 jaar geen gewone (harde) kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light)zuivelspread, cottage cheese of smeerkaas kids.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden 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. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

Eet en drinkpatroon dagopvang

9.30 uur

Fruit en groente met water en/of thee

11.30 uur

Lunch, brood met hartig en zoet beleg en halfvolle melk of karnemelk

15.30 uur

Volkoren cracker/knäckebröd/krentenbrood met water en/of thee

Op de cracker doen we zuivelspread, cottage cheese of smeerkaas kids.

17.00 uur

Koekje met water

Eet en drinkpatroon BSO

Als de kinderen de hele dag op Het Strand zijn is het eet en drinkpatroon vergelijkbaar met het schema van de dagopvang.

Op woensdag en vrijdagmiddag beginnen de kinderen met de lunch.

15.00 uur

Fruit en groente

Volkoren cracker/knäckebröd/krentenbrood met water en/of thee

Op de cracker doen we kipfilet of kaas.

17.00 uur

Koekje met water

Er staat altijd een kan water en een paar bekers klaar en kinderen mogen ook altijd fruit pakken.

In de zomer eten we geregeld buiten aan de picknicktafel of op een kleed. Ten tijde van wespen eten we zoveel mogelijk binnen. We serveren buiten geen zoetheid.

Tijdens feestdagen of schoolvakanties kunnen we van dit patroon afwijken.

Gemiddelde hoeveelheden

We volgen op Het Strand de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep geadviseerd door Het Voedingscentrum. We houden er rekening mee dat dit inclusief eten en drinken is dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers. De hoeveelheden passen we aan op de behoeften van elk kind in overleg met ouders.