



Voedingsbeleid kinderdagverblijf
ZUIDWAL



Onze visie

Bij kinderdagverblijf Zuidwal vinden we gezonde voeding de basis voor een goede groei en ontwikkeling. Op onze verticale groep creëren we een rustige, sociale omgeving waarin kinderen leren dat gezond eten lekker en gezellig is.

Lekker en gezond eten

Bij ons staat een gezond aanbod centraal. We volgen hiervoor de richtlijnen van het Voedingscentrum (de Schijf van Vijf), net zoals de jeugdgezondheidszorg dat doet. Zo weten we zeker dat de kinderen alle bouwstoffen binnenkrijgen die ze nodig hebben om te groeien.





Gezond voedingsaanbod

Samen aan tafel

Samen eten is een gezellig en rustgevend moment in de dag. Door op vaste tijden aan tafel te gaan, creëren we een herkenbaar ritme. Onze pedagogisch professionals eten gezellig mee en laten zien dat gezond eten lekker is. We bieden verschillende gezonde opties aan waaruit de kinderen kunnen kiezen. Het kind bepaalt hierbij zelf de hoeveelheid; we maken van eten een positieve ervaring zonder enige dwang.

De dagelijkse warme maaltijd

Wij vinden het belangrijk dat kinderen op jonge leeftijd kennismaken met verschillende smaken en structuren. Daarom koken onze pedagogisch professionals elke dag tussen de middag een verse, gezonde warme maaltijd.

- **Vanaf 1 jaar**

Alle kinderen vanaf 1 jaar eten mee met de gezamenlijke warme maaltijd. We variëren met groenten, koolhydraten (zoals volkorenpasta, zilvervliesrijst of aardappel) en gezonde eiwitten.

- **Kinderen jonger dan 1 jaar**

Voor de baby's kijken we naar de individuele ontwikkeling. Zij kunnen, waar mogelijk, al gedeeltelijk mee-eten met de maaltijd van de dag (bijvoorbeeld geprakte groenten of aardappel). Indien een kind hier nog niet aan toe is, verzorgen wij een aangepaste maaltijd die past bij de leeftijd en de fase van het kind.

- **Samen eten**

Zien eten, doet eten. Door samen aan tafel te zitten en de professionals te zien eten, stimuleren we de kinderen om nieuwe smaken te proberen



Dagelijkse maaltijden en tussendoortjes

Naast de warme maaltijd bieden wij de volgende gezonde producten aan:

- **Fruit en groente**

Dagelijks bieden we vers fruit en rauwkost (zoals komkommer of paprika) aan als tussendoortje.

- **Brood en crackers**

We bieden volkoren crackers of volkorenbrood aan met gezond beleg (zoals zuivelspread, 100% pindakaas of groentespreads).

- **Drinken**

We drinken gedurende de dag water of lauwe thee zonder suiker. Zo voorkomen we vroege gewenning aan zoete dranken.

Allergieën, dieetwensen en overtuigingen

Wij hebben respect voor elke achtergrond en houden rekening met:

- **Geloofs- en levensovertuigingen.**

- **Allergieën en medische diëten**

Wij verzoeken ouders dit direct bij de inschrijving of tijdens de intake aan te geven. Voor de veiligheid van het kind maken we hier duidelijke afspraken over met de pedagogisch professionals op de groep.



Babyvoeding (0-1 jaar)

Voor baby's hanteren we het individuele schema dat met de ouders is afgestemd.

Borstvoeding

Gekolfde melk

Melk kan gekoeld of bevroren worden meegegeven. De verpakking moet voorzien zijn van de naam van het kind en de datum van het kolven.

Wij bewaren de melk onder de juiste condities in de koelkast.

Wij vragen ouders om thuis al te oefenen met het drinken uit een fles, zodat het kind gewend is aan deze manier van drinken op de opvang.

Flesvoeding

- **Standaard**

Wij bieden standaard fles- en opvolgmelk aan van de merken Nutrilon en Hero.

- **Medische indicatie**

Drinkt een kind speciale voeding (bijv. Pepti, Hero Intensief H.A. of Allergy Care)?

Dan vragen wij ouders om deze producten zelf aan te leveren.



De overgang naar vaste voeding

De overgang naar vaste voeding gebeurt altijd in nauw overleg met de ouders, waarbij we kijken naar de behoefte en de motorische ontwikkeling van het kind.

Eerste oefenhapjes (4 tot 6 maanden)

Tussen de 4 en 6 maanden beginnen we in overleg met de eerste oefenhapjes. Dit zijn nog geen maaltijden die de melkvoeding vervangen, maar bedoeld om te wennen aan nieuwe smaken en het leren happen van een lepeltje.

- **Aanbod**

We starten met enkelvoudige smaken, zoals gepureerde groenten (bloemkool, wortel, pompoen) of zacht fruit (banaan, peer).

- **Allergenen**

In overleg met ouders kunnen we vroegtijdig starten met het introduceren van pindakaas en ei om de kans op allergieën te verkleinen, mits het kind hier aan toe is.

Uitbreiding naar vaste voeding (6 tot 12 maanden)

Vanaf 6 maanden heeft een kind vaste voeding nodig naast de melk. De hapjes worden geleidelijk groter en de structuur wordt grover.

- **Warme maaltijd**

De baby's krijgen een geprakte of gepureerde variant van de verse maaltijd die de professionals koken. We voegen hierbij geen zout of suiker toe.

- **Textuur**

Waar we eerst pureren, gaan we over op prakken en uiteindelijk op kleine stukjes, zodat het kind leert kauwen en de mondmotoriek stimuleert.

- **Brood**

Rond de 6 à 7 maanden introduceren we de eerste stukjes volkorenbrood (zonder korst, later met korst) met gezond beleg.



Een verjaardag vieren we uitgebreid! Het kind staat in het middelpunt met een feestmuts en liedjes.

- **Gezonde traktatie**

Om bij te dragen aan een gezonde generatie, vragen wij om traktaties of presentjes gezond te houden (of te kiezen voor een klein non-food traktatie zoals bellenblaas).

Veiligheid en hygiëne

Op een verticale groep (0-4 jaar) besteden we extra aandacht aan de veiligheid:

- **Verslikkingsgevaar**

Harde en ronde producten (zoals druiven en cherrytomaatjes) worden voor alle kinderen in kwanten gesneden.

- **Hygiëncode voor kleine instellingen**

Wij werken volgens de wettelijke richtlijnen voor voedselveiligheid en hygiëne. Dit document ligt op de locatie.

Evaluatie en feedback

Dit voedingsbeleid wordt jaarlijks geëvalueerd. Ouders worden aangemoedigd om suggesties of opmerkingen over het voedselaanbod te delen met de pedagogisch professionals of de directie. Wij staan altijd open voor ideeën die de gezondheid van de kinderen bevorderen.