

Voedingsbeleid / Gezond eten en drinken bij Simba

Gezonde voeding is van belang voor de ontwikkeling van kinderen en voorkomt overgewicht. Overgewicht heeft veel gevolgen voor de gezondheid. Vaak zie je dat kinderen met overgewicht ook op latere leeftijd last van overgewicht houden. Het is dan ook van belang om kinderen al jong gezonde voedingsgewoonten aan te leren, want: jong geleerd is oud gedaan!

Gezonde voeding levert de voedingsstoffen die nodig zijn om een lichaam gezond te houden. Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat je voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt en daardoor minder kans op tekorten hebt.

Bij Simba kiezen we bewust voor gezond & gevarieerd! Bij het samenstellen van dit voedingsbeleid zijn we uitgegaan van de adviezen van het Voedingscentrum en hebben we ons laten adviseren door een voedingsdeskundige.

Voedselallergie

Bij de kennismaking op Simba bespreken we met ouders of er sprake is van bepaalde allergieën waar we rekening mee moeten houden. Dit kan natuurlijk ook op een ander moment in de opvangperiode aan de orde komen. Het hangt af van de soort en de ernst van de allergie of wij zelf vervangende voedingsmiddelen kunnen bieden of dat we aan ouders vragen om dit mee te nemen. Eventuele allergieën staan beschreven op de 'noodkaart' in de groep zodat iedereen direct kan zien welke kinderen welke allergieën hebben.

Wensen van ouders

Wanneer een kind vanuit een bepaalde levensovertuiging bepaalde voedingsmiddelen niet mag eten, overleggen we met ouders over een mogelijke vervanging. We doen zoveel mogelijk ons best om hierbij aan de wensen van ouders tegemoet te komen.

Als het eten (even) niet lukt

Soms hebben kinderen wat meer moeite met eten. Dan kan tijdelijk zijn, of wat langer duren. We proberen het kind op een positieve manier te stimuleren. We laten ze bijvoorbeeld helpen met 'belangrijke klusjes' zoals de tafel dekken, iets uitdelen of klaarmaken. Ook bieden we het eten eens anders aan: we snijden bijvoorbeeld een eierkoek in leuke 'pizzapuntjes' of maken een gezichtje op de boterham. We laten het kind voorzichtig nieuwe dingen proeven en maken het gezellig.

Eetmomenten

Van 0-1 jaar

Baby's hebben hun eigen voedingsschema. Een baby start met flesvoeding (wij gebruiken Nutrilon 1 & 2 en Friso 1 & 2) of afgekolfde borstvoeding. In overleg met ouders starten we met een geleidelijke overstap naar vaste voeding zoals fruit en brood. We streven ernaar om kinderen vanaf 1 jaar mee te laten eten in het dagschema van de groep.

Van 1-4 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar zijn drie vaste eetmomenten: om 9 uur, 11.30 uur en 15.00 uur. Rond deze tijd eten we samen aan tafel. We nemen rustig de tijd (maar blijven ook niet te lang aan tafel) en zorgen voor gezelligheid aan tafel. De vaste eetmomenten geven structuur en duidelijkheid (en rust) aan het kind. Ook leert een kind van vaste eetmomenten om niet onregelmatig en steeds tussendoor te eten. Aan het einde van de dag is nog ruimte voor een klein extraatje**.

Wanneer eten/drinken we wat?

Tijd	Eten	Drinken
9.00 uur	fruit	Diksap of limonade (vanaf 2 jaar)
11.30 uur	broodmaaltijd	Halfvolle melk of water
15.00 uur	cracker*	Diksap of limonade (vanaf 2 jaar)
17.00 uur	'klein extraatje'	Water

*Met een cracker bedoelen we bijvoorbeeld een volkoren cracker, cracotte, beschuit of rijstwafel. Deze eten we met gezond beleg. Tussen de verschillende soorten crackers zit een verschil in het aantal calorieën. Van een rijstwafel of cracotte mag een kind er wel twee eten, maar van een beschuit of volkoren cracker liever maximaal 1. We variëren daarom in het aanbod van de verschillende producten. Ook bieden we bijvoorbeeld een rijstwafel met daarnaast een halve kleine eierkoek of een half plakje ontbijtkoek.

** Onder klein extraatje valt bijvoorbeeld: een doosje rozijntjes, stukjes rauwkost, stoepstengels (2), lange vinger, knappertje, volkoren biscuit, kleine rijstwafeltjes (2). Soms een speculaasje, café noir of tuc (= qua calorieën staan deze gelijk aan bijvoorbeeld 2 knappertjes of 2 lange vingers).

Vanaf 4 jaar

Op de BSO zijn er tijdens schoolweken op maandag, dinsdag en donderdag twee eetmomenten: om 15.30 uur (fruit, een cracker met beleg en een beker drinken) en rond 17.00 uur (een koekje en een beker drinken). Kinderen vanaf 8 jaar kunnen uit school naar behoefte een cracker extra eten. Bij dorst kunnen kinderen tussendoor extra water drinken.

Op woensdag- en vrijdagmiddag lunchen kinderen die de hele middag vrij zijn rond 12.30 uur ook bij Simba. In schoolvakanties en op ADV dagen is er ook rond 9.30 uur een eetmoment (cracker met beleg en een beker drinken).

Kinderen die vanuit Simba direct gaan sporten kunnen bij ons aan het einde van de middag iets extra's eten.

Voedingsmiddelen

Fruit & groente

Het eten van fruit en groente helpt om op gewicht te blijven. Fruit levert weinig calorieën en bevat veel water en voedingsvezels; deze zorgen voor een vol gevoel. We bieden standaard appel en peer aan (en banaan bij de dagopvang) en afhankelijk van het seizoen soms ook ander fruit. Omdat groente voor ijzer zorgt, bieden we ook bijvoorbeeld komkommer, worteltjes, tomaatjes of paprika aan. Dit is ook lekker in combinatie met ander beleg op brood.

Fruithapje voor baby's

De eerste hapjes bestaan uit vers fijn gepureerd fruit (appel, peer, banaan). Dit geven we met een klein ondiep plastic lepeltje. Het kind oefent hiermee ook de mondmotoriek. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.

Brood

We kiezen voor fijn bruin volkoren brood. Hierin zitten meer vezels, vitaminen en mineralen dan in wit brood. De kinderen eten, afhankelijk van de leeftijd, een maximaal aantal boterhammen. We kijken hierbij goed naar de behoefte van het kind en volgen de hiervoor geldende richtlijn:

Leeftijd	Maximum
0-1 jaar	1
1-2 jaar	2
2-4 jaar	3
4-8 jaar	3
8-12 jaar	4

Broodbeleg

Kinderen van 0-4 smeren hun brood met zachte plantaardige margarine. (met de juiste vetten voor de ontwikkeling en groei. Vanaf 4 jaar smeren we met halvarine.

We bieden zowel hartig als zoet beleg aan. Hartig beleg is niet perse gezonder dan zoet beleg. Omdat we alleen gezond broodbeleg aanbieden maakt het niet uit of een kind zoet of hartig beleg kiest, maar uit praktisch oogpunt kiezen we voor de eerste boterham met hartig beleg zodat dit daarna weer terug de koelkast in kan. We letten er op dat een kind, als het meerdere boterhammen eet, niet steeds dezelfde soort beleg kiest omdat variatie goed is voor de smaakontwikkeling.

De belegsoorten die we standaard aanbieden zijn: (zoutarme) smeerkaas, plakje kaas, achter- of schouderham, kipfilet, vegetarische smeerworst, sandwichspread, appelstroop en aardbeien- of abrikozenjam. Hierbij geldt (in verband met zout & vet): maximaal 1 keer per dag (bij dagopvang tussen de middag) smeerkaas of plakje kaas.

Als extraatje in een vakantie of op feestdagen bijvoorbeeld: vruchtenhagel, gestampte muisjes, tosti, of gekookt ei.

Drinken

We bieden de kinderen als drinken: met water aangelengde Diksap of appelsap (0-2 jaar) en vanaf 2 jaar limonade met zo min mogelijk toegevoegde suikers. We leren de kinderen ook water drinken. Bij warm weer laten we de kinderen meer (water) drinken dan normaal. Net als voor veel andere dingen geldt voor water drinken: jong geleerd is oud gedaan! Het is belangrijk dat jonge kinderen leren water drinken. Water is overal beschikbaar, een goede dorstlesser en bevat geen calorieën.

Wat we niet aanbieden

We kiezen bewust **niet** voor:

- chocolade pasta, chocolade hagelslag en chocolade vlokken, hierin zitten veel verkeerde vetten en veel calorieën
- (smeer)leverworst, hierin zit veel vitamine A en teveel hiervan is niet gezond;
- producten van rauw vlees (bv. filet américain, ossenworst, carpaccio);
- 'gewone' smeerkaas, hierin zit teveel zout (niet goed voor nieren van jonge kinderen);
- pindakaas (i.v.m. notenallergie);
- honing voor kinderen tot 1 jaar omdat honing besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden. Na het 1^e jaar zijn de ingewanden voldoende ontwikkeld om de groei van deze bacterie te voorkomen.

Eten & een feestje

Vakanties en speciale dagen

In vakanties en op feestdagen zorgen we voor wat extra's zoals bijvoorbeeld: door de kinderen zelfgemaakte hapjes, extra lekker beleg, een paaseitje met Pasen, kruidnootjes met Sinterklaas, kerststol met de kerst etc. Met de oudere kinderen bakken we bijvoorbeeld wentelteefjes, maken we verse appelmoes of zorgen we voor een gezellige high tea. We houden er bij het maken van het vakantierooster rekening mee dat er voldoende gezonde hapjes op het menu staan.

Bij Simba feestjes (zomerfeest, disco, slaapfeest etc.) serveren we gezonde hapjes. Alleen incidenteel is er snoepgoed op Simba. Bijvoorbeeld met Sinterklaas of (bij de BSO) op een bijzondere dag. Dan bieden we bijvoorbeeld een waterijsje, spekkie of ander klein snoepje.

Eten als kook activiteit

Het is gezellig en leerzaam om samen met de kinderen te koken. We letten hierbij op: niet te vet, niet teveel suiker en zout, niet teveel calorieën en niet teveel kleur- en smaakstoffen.

Traktaties dagopvang

Kinderen van 0-4 jaar mogen trakteren als ze jarig zijn of als ze afscheid nemen op een groep. We wijzen ouders erop dat we graag traktaties zien die niet te groot zijn en weinig calorieën bevatten. Al het andere wordt mee naar huis gegeven. Ouders kunnen ook kiezen voor een niet-eetbare traktatie. Een traktatie kan het extraatje op de dag vervangen, maar niet het fruitmoment.

Niet meer trakteren op de BSO

Sinds 2014 hebben we een nieuwe manier van verjaardag vieren: de BSO staat één keer per jaar een hele week helemaal in het teken van onze verjaardag! De groepen zijn versierd met slingers en ballonnen en er zijn elke dag leuke verjaardagsactiviteiten waar de kinderen uit kunnen kiezen. De voordelen hiervan zijn

- als ouder hoeft u niet meer voor een grote groep kinderen traktaties te verzorgen (dit doet u tenslotte ook al voor school);
- er worden geen ongezonde traktaties meer uitgedeeld;
- we maken kinderen duidelijk dat je niet altijd iets hoeft te krijgen als er iemand jarig is;
- we maken veel kinderen blij door niet meer in het middelpunt te hoeven staan;
- we maken veel kinderen blij door niet meer mee te hoeven zingen;
- we hebben meer tijd voor activiteiten!

Zo blijft het gezellig aan tafel

Positieve sfeer

- De PM'er is betrokken bij de maaltijd. Bij de dagopvang zit de PM'er altijd bij de kinderen aan tafel, bij BSO kan het ook zijn dat de PM'er rond de tafel loopt.
- In de dagopvang groepen zingen we een liedje voor het eten en wensen we elkaar smakelijk eten.
- Op de BSO wensen we elkaar smakelijk eten voorafgaand aan de broodmaaltijd.
- We wachten op elkaar tot iedereen iets heeft en beginnen dan pas met eten.
- Bij de 8plus hoeven de kinderen niet op elkaar te wachten, ze maken hun eten zelf klaar als ze uit school komen.
- Tijdens het eten is de aandacht volledig op de kinderen gericht.
- De PM'ers praten met de kinderen gezellig over van alles en nog wat (maar zo min mogelijk over het eten).
- Kinderen krijgen de ruimte en worden gestimuleerd om met elkaar en met de PM'er te praten over wat hen bezig houdt.
- We laten de maaltijd niet te lang duren (maximaal 20 minuten).
- Bij de BSO mag je gaan spelen als je klaar bent met eten.
- Zien eten doet eten! Kinderen die thuis bijvoorbeeld nooit een stukje tomaat willen proberen, eten dit bij Simba soms wel. Door voornamelijk gezonde producten aan te bieden, wennen kinderen hieraan en werken we mee aan de basis voor gezonde eetgewoonten.
- We leren de kinderen rustig te eten. Als je te snel eet, voel je niet dat je verzadigd bent en eet je maar door.

Tafelmanieren, regels en rituelen

- Opruimen voor we aan tafel gaan.
- Voor het eten naar het toilet.
- Handen wassen voor het eten.
- Waar nodig krijgen kinderen een slabber om tijdens het eten.
- Mondjes dicht met kauwen: knoeien en smakken doen we allemaal weleens, maar spelenderwijs leren we de kinderen tafelmanieren.
- Tijdens het eten zitten we (op onze billen) aan tafel.
- Kinderen blijven aan tafel tijdens de maaltijd.
- We stimuleren de kinderen op een positieve manier om iets te eten. Lukt het echt niet, dan bieden we op een later tijdstip opnieuw iets aan, maar kinderen worden nooit gedwongen om te eten.
- We zetten geen muziek aan tijdens het eten, dan kunnen we gezellig met elkaar praten en ons concentreren op het eten.

Leren kiezen en zelfstandigheid

- We geven kinderen bijvoorbeeld de keuze tussen twee soorten broodbeleg.
- We leren kinderen vanaf ongeveer 8 maanden met een vorkje te eten.
- Vanaf de peuterleeftijd leren kinderen stapje voor stapje zelf hun boterham smeren. Bij de BSO smeren de kinderen tijdens de lunch zelf hun brood.
- Kinderen mogen helpen de tafel dekken en afruimen.
- In de BSO mogen kinderen helpen fruit klaarmaken, limonade inschenken etc.
- Bij de 8+ ruimen de kinderen hun eigen spullen af en zetten dit in de vaatwasser.