



Voedingsbeleid

Laak 1
9406 HX Assen
T 0592 - 301 993

 kinderopvang@plateau-assen.nl
 plateau-kinderopvang.nl



plateau
Kinderopvang

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
2. Doel.....	3
3. Uitgangspunten – Wat vinden we belangrijk!.....	3
4. Pedagogische basisdoelen en onze uitgangspunten.	6
Bronnen:.....	6

1. Inleiding

In dit voedingsbeleid dat voor u ligt, leest u onze uitgangspunten t.a.v. voeding. De verdere uitwerking ten aanzien van voedingsadviezen, pedagogische adviezen e.d. zijn omschreven in *het Handboek Voeding*. Het Handboek geeft de pedagogisch medewerker enige richting en ondersteuning.

We volgen hierin de adviezen van het Voedingscentrum.

Gezond, Gezellig en Genieten: Daar draait het om bij eten en drinken op een kinderdagverblijf. Het eten en drinken is voor kinderen een leerproces. Ze verwerven vaardigheden, ontwikkelen smaak en leren het eten ervaren als een gezond, sociaal moment. Zowel sociale, emotionele als motorische competenties komen aan bod. Daarnaast worden ook de morele, taal- en cognitieve competenties aangesproken.

Bij het eten en drinken speelt het pedagogisch handelen een rol. Je wilt het kind helpen met eten, het begeleiden in zijn ontwikkeling en tegelijk respect hebben voor zijn eigen smaak en hem voldoende ruimte geven. Wat jij misschien knoeien vindt, kan voor het kind leren zijn.

Het is *observeren en handelen*: kijken naar de behoefte van het kind; wat kan het zelf en wat wil het zelf. Hoe zorg je vervolgens voor een structuur waarin het kind zich veilig voelt om smaak en vaardigheden te ontwikkelen?

Tot slot bovenal: *Geniet samen van het eetmoment. Maak er een klein feestje van!*

2. Doel

Het voedingsbeleid heeft als doel:

- Voor de kinderen: Het stimuleren in het ontwikkelen van bewust gezond Gedrag en ondersteunen in een goede gezondheid en gezond gewicht
- Voor de pedagogisch medewerkers: De ondersteuning in het professioneel handelen
- Voor de ouders: De ondersteuning in de opvoeding op het gebied van voeding en eetgewoonten.

3. Uitgangspunten – Wat vinden we belangrijk!

De hieronder genoemde uitgangspunten zijn de basis voor dit voedingsbeleid. Deze uitgangspunten zijn verder uitgewerkt in het Handboek Voeding. Hierin is uitgebreide informatie opgenomen en worden voedings- en pedagogische adviezen beschreven.

1. Plateau Kinderopvang ziet het als haar taak om een bewust gezond eetgedrag bij kinderen te stimuleren.

Kinderen zijn aan onze zorgen toevertrouwd. Bij de verzorging en opvoeding hoort ook het stimuleren van bewust gezond eetgedrag. We gaan daarbij uit van de adviezen van het Voedingscentrum.

2. We willen met de voeding en de eetgewoonten aansluiten bij de ontwikkeling van de kinderen.

Iedere ontwikkelingsfase vraagt andere voeding en andere eetgewoonten. Pedagogisch medewerkers zijn hier van op de hoogte en passen het toe.

3. We bieden tijdens de eetmomenten gezonde en gevarieerde voeding aan.

Het gezonde voedingsaanbod op de locaties wordt zoveel mogelijk afgestemd op de energiebehoefte van de kinderen.

Gezonde voeding: Het lichaam heeft energie nodig om te functioneren en – bij kinderen – om te groeien. Als de hoeveelheid energie (calorieën) die wordt ingenomen, in balans blijft met wat er voor het functioneren en groeien wordt verbruikt, houdt het lichaam een gezond gewicht.

Gezonde voeding bevat voldoende goede voedingsstoffen, die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. We houden rekening met de schijf van 5 van het Voedingscentrum, zodat we voor variatie zorgen. Gezonde voeding begint al vanaf de geboorte.

4. Het eetmoment is zoveel mogelijk een positieve, plezierige activiteit.

Het pedagogisch handelen van de medewerkers is er op gericht om een positief, plezierig klimaat te creëren, waarin ruimte is voor individuele aandacht.

5. Geef kinderen –binnen redelijke grenzen- de ruimte om hun eigen smaak en eetgewoontes te ontwikkelen.

Wij bieden een verantwoorde variatie aan, de kinderen mogen hierbinnen kiezen. Kinderen worden nooit gedwongen om voedsel te nuttigen. Regels over wat bijvoorbeeld als eerste gegeten of gedronken wordt zijn hierin beperkend.

6. Het eetmoment is zoveel mogelijk een vast onderdeel van het dagritme.

We eten en drinken zoveel mogelijk op vaste tijden. Regelmaat in de eet- en drinkmomenten is voor de kinderen belangrijk, hiermee stimuleren we gezond eetgedrag. Een gezond eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden op vaste tijden: ontbijt, lunch en avondeten en twee tot drie eet-/drinkmomenten tussendoor.

Eetmomenten zijn herkenningspunten voor kinderen en geven structuur aan de dag.

7. De duur van het eetmoment wordt aangepast aan de situatie en de kinderen.

De pedagogisch medewerker kan door observatie inschatten hoe lang het eetmoment kan duren. Dit is afhankelijk van de situatie. (Binnen, buiten, feestdag, enz.)

Daarnaast is het afhankelijk van de kinderen. (Leeftijd, behoefte en sfeer.) Voor kinderen is een half uur zitten al een hele opgave. Met name de kinderen zelf geven aan wanneer het eetmoment beëindigd kan worden of verlengd.

Kijk, of "lees de kinderen" en beslis.

Zijn ze onrustig, dan is het misschien beter om tijdig te stoppen, hangen ze nog aan je lippen bij een verhaaltje, dan zie je aan de kinderen dat je nog gerust even door kunt gaan.

8. We willen een voorbeeld voor de kinderen zijn t.a.v. gezond gedrag.

Voor gewoonten geldt: jong geleerd is oud gedaan. Dit geldt ook voor de eet- en beweginggewoonten. Wat kinderen jong aanleren, zullen ze later blijven doen of met meer moeite afleren. Het is onze rol om kinderen het gezonde voorbeeld te geven als het gaat om voeding en bewegen, want dit is essentieel voor het ontwikkelen van gezond gedrag.

Kinderen die gewend zijn aan gezond eten en voldoende beweging, nemen dat leefpatroon vaak over op volwassen leeftijd. Kinderen leren vooral van wat zij volwassenen zien doen en veel minder van wat zij zeggen. Kinderen kijken dus hoe je iets doet en wát je doet; wat je eet en hoeveel je beweegt en zij imiteren dit. Daarom is het in de opvoeding belangrijk om het goede voorbeeld te geven: "Doe maar wat ik doe", in plaats van "Doe eens wat ik zeg"!

🍷 9. We vinden het voor de groei en de ontwikkeling van kinderen belangrijk dat ze 's morgens ontbijten.

Wij gaan er van uit dat de kinderen ontbijten. Een ontbijt levert de energie om te groeien, te spelen en te leren. Verschillende onderzoeken in binnen- en buitenland leggen een verband tussen slechte concentratie en prestatie op school en het overslaan van het ontbijt.

-Kinderen die een enkele keer hun ontbijt meenemen naar de opvang, mogen aan tafel verder eten.

-Kinderen die gebruik maken van de verlengde opvang kunnen het meegebrachte eten 's morgens en 's avonds nuttigen. Wij zorgen voor drinken.

-Bij kinderen die gebruik maken van de voorschoolse opvang gaan we er in principe vanuit dat ze thuis ontbeten hebben, maar wanneer een kind onverhoeds toch zijn ontbijt meeneemt, dan mag het kind natuurlijk aan tafel verder eten.

🍷 10. Wij betrekken ouders bij het gezond gedrag van hun kinderen.

Wij informeren ouders over gezonde voeding en leefstijl. We overleggen bijvoorbeeld over afwijkende eetwensen. Dit kan te maken hebben met allergieën, religie of medische voorschriften.

🍷 11. We stimuleren voldoende beweging als onderdeel van gezond gedrag.

Het is belangrijk dat kinderen kunnen bewegen. Wij gaan in de kdv's minimaal twee keer per dag naar buiten. In de bso's is er altijd ruimte voor kinderen om buiten te spelen.

🍷 12. We gaan veilig en duurzaam om met voedsel.

We gaan er vanuit dat het eten in Nederland veilig is. Wij zijn zelf verantwoordelijk voor de veiligheid van het voedsel op de locatie. Hier zijn regels voor. (Zie hygiëncode)

Iedere organisatie die zich bezighoudt met het bereiden of aanbieden van etenswaren en dranken, moet zich houden aan de wettelijke bepalingen die daarvoor gelden en die zijn vastgelegd in de warenwet.

De GGD controleert dit in opdracht van de Gemeente.

🍷 13. Pedagogisch medewerkers zijn voldoende geïnformeerd en gebruiken hun 'gezonde verstand' bij het nemen van beslissingen.

Niet over alles hoeven afspraken gemaakt worden. Pedagogisch medewerkers kunnen op grond van het Voedingsbeleid en het Handboek Voeding zelf beslissingen nemen. De ene dag is immers de andere niet. (En het ene kind is de andere niet!) Hierbij is het belangrijk dat de beslissing altijd goed onderbouwd kan worden. Een goede, open communicatie hierover binnen het team is essentieel.

🍷 14. We stimuleren het zelf bereiden van gerechten tijdens activiteiten.

Het is leerzaam en leuk voor de kinderen om op de kinderopvang te koken en te bakken met de pedagogisch medewerkers, zowel op het kdv als op de bso. Kinderen maken zo kennis met verschillende smaken en geuren en leren te experimenteren met verschillende ingrediënten, terwijl ze een lekker en gezond gerecht klaarmaken. Spelenderwijs leren ze wat goede voeding is en waar het voedsel vandaan komt. Wat ze zelf mee hebben bereid, zullen zij ook gemakkelijker zelf proeven.

🍷 15. Het kind is nummer één!

De keuzes worden gemaakt vanuit de gedachte dat het kind altijd nummer 1 is. Dat betekent dat de praktische kant, die vaak voor de pedagogisch medewerkers geldt, regelmatig ondergeschikt kan zijn.

Pas wanneer de bovenstaande uitgangspunten bekend zijn bij de pedagogisch medewerkers, en ook toegepast worden, dan kunnen er bewuste, verstandige beslissingen genomen worden over voeding en gezond gedrag.

Deze uitgangspunten geven onze visie weer en worden zo goed mogelijk nagestreefd.

4. Pedagogische basisdoelen en onze uitgangspunten.

Vanuit de vier pedagogische basisdoelen van Riksen-Walraven kunnen de volgende koppelingen met bovenstaande uitgangspunten gemaakt worden:

1 Emotionele veiligheid bieden.

- 🍌 Het kind is nummer één!
- 🍌 Het eetmoment is zoveel mogelijk een positieve, plezierige activiteit.
- 🍌 Het eetmoment is zoveel mogelijk een vast onderdeel van het gehanteerde dagritme.
- 🍌 We vinden het voor de groei en de ontwikkeling van kinderen belangrijk dat ze 's morgens thuis ontbijten.

2 Mogelijkheden tot ontwikkelen van sociale vaardigheden bieden

- 🍌 Het eetmoment is zoveel mogelijk een positieve, plezierige activiteit.

3 Mogelijkheden tot persoonlijke ontplooiing bieden

- 🍌 Geef kinderen –binnen redelijke grenzen- de ruimte om hun eigen smaak en eetgewoontes te ontwikkelen.
- 🍌 We willen met de voeding en de eetgewoonten aansluiten bij de ontwikkeling van de kinderen.

4 normen en waarden

- 🍌 We gaan veilig en duurzaam om met voedsel.

Bronnen:

*Advies: pedagogisch medewerkers: Hetty de Fretes; Wineke Wieringa en Ingeborg Huiskes
Advies: voormalig locatiecoördinatoren: Marlies Grobben; Jolanda van As en Caroll van Urk
Stafmedewerker pedagogisch beleid en scholing: Gea Rutgers
Pedagogisch kader 0-4 en 4-13 jaar
Voedingscentrum; www.voedingscentrum.nl*