



**GEZOND IS...**

**LEKKERRR!**

# VOEDINGSBELEID

**KIDS2B** | PLEZIER IN ETEN EN DRINKEN



# VOEDINGSBELEID



## INLEIDING

Kids2b heeft in 2018 drie pedagogische speerpunten gekozen, die aansluiten bij onze visie (visiedocument 'Groeï door Verbinding') en bij de kinderen en ouders in ons werkgebied.

### 1. Voeding en Beweging

### 2. Buiten

### 3. Taal

Het Voedingsbeleid is een uitwerking van een deel van het eerste speerpunt.

#### **VOLDOENDE EN GEZONDE VOEDING**

Het voedingsbeleid van Kids2b is er op gericht dat kinderen voldoende en gezonde voedingsmiddelen krijgen. Het beleid volgt de richtlijnen van het Voedingscentrum en de Schijf van Vijf.

Wanneer er volgens het Voedingscentrum nieuwe inzichten zijn t.a.v. producten en/of hoeveelheden dan nemen we hun aangepaste adviezen over. Aan het eind van elk kalenderjaar wordt het Voedingsbeleid kritisch bekeken en waar nodig geactualiseerd. Wanneer er tussentijds een dringende aanleiding is om het beleid aan te passen zullen we dit uiteraard eerder doen.

#### **PLEZIER IN ETEN EN DRINKEN**

De uitgangspunten van ons Pedagogisch beleid REIS vormen de basis voor onze visie op eten binnen de kinderopvang. Naast het feit dat kinderen eten en drinken leren waarderen vinden we het belangrijk dat kinderen plezier beleven aan eten en drinken.

#### **DUURZAAMHEID**

Door de Schijf van Vijf te volgen besteden we eveneens aandacht aan duurzaamheid. Ook op andere manieren doen we ons best om op een goede manier om te gaan met onze omgeving.

#### **VOORBEELDEN:**

- We hebben op grote locaties een moestuin
- We volgen zoveel mogelijk de seizoenen bij het aanbieden van groente en fruit
- We kopen vooral producten in of uit de omgeving
- We gaan voedselverspilling tegen

#### **VOEDINGSBELEID UITGEWERKT IN PEDAGOGISCHE WERKPLANNEN LOCATIES ELKE**

locatie van Kids2b heeft een pedagogisch werkplan, waarin staat hoe op die locatie wordt gewerkt. Hierin staat ook de praktische uitwerking van het Voedingsbeleid, die voor die locatie of vorm van opvang geldt.



## PEDAGOGISCH BELEID REIS ALS BASIS VOOR ONS VOEDINGSBELEID

De uitgangspunten van REIS vormen de basis van ons Voedingsbeleid voor de hele organisatie. Omdat we te maken hebben met kinderen van 0 tot en met 12 jaar zal de praktische uitwerking voor kinderen van verschillende leeftijden van elkaar verschillen.

Per kind en per opvangsoort verschilt de duur van de opvangtijd en daardoor ook het aantal eet- en drinkmomenten. Zo zijn kinderen die de peuteropvang en buitenschoolse opvang bezoeken een kortere tijd bij ons. Op de meeste locaties wordt niet gezamenlijk geluncht. Met feestdagen of andere bijzondere gelegenheden kan het wel voorkomen dat peuters een ontbijt of lunch krijgen aangeboden. In vakantieperiodes kunnen kinderen hele dagen naar de buitenschoolse opvang gaan, waardoor er meer eetmomenten zijn.

De gastouders van Kids2b worden eveneens geïnformeerd over het Voedingsbeleid en gestimuleerd om de richtlijnen van het Voedingscentrum en de Schijf van Vijf te volgen. Omdat de opvang in de thuissituatie van de gastouders plaatsvindt, gastouders en vraagouders ook onderling afspraken maken over de opvang en gastouders zelf hun inkopen doen zullen er verschillen zijn met het aanbod in de groepsopvang.

### REIS VORMT DE KERN VAN ONS PEDAGOGISCH BELEID. DE LETTERS BETEKENEN:

- R** = Respect voor de autonomie & Respect voor elkaar en voor de omgeving
- E** = Emotionele ondersteuning bieden
- I** = Informatie geven
- S** = Structuur bieden

Bij alle hierna uitgewerkte voorbeelden van REIS geldt het volgende: hoe ouder kinderen zijn hoe meer het gesprek met hen wordt aangegaan en hoe meer ze zelf een stem krijgen in de manier waarop het Voedingsbeleid in de praktijk vorm krijgt.

### RESPECT VOOR DE AUTONOMIE VAN KINDEREN

"Zelf doen!" hoor je jonge kinderen regelmatig zeggen. Wanneer kinderen zelf keuzes mogen maken en ervaren dat ze iets kunnen, geeft hen dat zelfvertrouwen.

We volgen de richtlijnen van het Voedingscentrum, dat aangeeft wat gezonde voeding is en ook richtlijnen geeft voor de hoeveelheid voeding die kinderen op verschillende leeftijden nodig hebben. Binnen die richtlijnen geven we kinderen keuzes in wat ze willen eten en hoeveel ze willen eten.

We bieden gevarieerd eten aan en stimuleren kinderen om nieuwe smaken uit te proberen. We geven zelf het goede voorbeeld door mee te eten met de kinderen. Ook moedigen we kinderen aan als ze volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum (te) weinig eten of drinken gedurende de opvangperiode. Maar we dwingen kinderen niet om bepaalde voeding te eten of om per se een bord leeg te eten of een beker leeg te drinken. Kinderen kunnen zelf goed aangeven wat ze nodig hebben, wat ze lekker vinden en ook of ze verzadigd zijn. Doordat kinderen zelf hun grenzen mogen aangeven leren ze signalen van hun eigen lichaam herkennen en leren ze hierop te vertrouwen.





De eetmomenten kunnen ook worden gebruikt om kinderen te laten mee helpen met tafel dekken en afruimen. Peuters krijgen ook de kans mee te helpen met eenvoudige taakjes zoals bijvoorbeeld het schoonmaken van fruit of groente of helpen met het bakken van koekjes.

We laten kinderen uit glazen drinken en van aardewerken borden eten. Zo leren ze hier van jongs af aan mee omgaan. Ook ervaren ze dat we hen serieus nemen en vertrouwen, dat ze dit kunnen. Tijdens het eten leren kinderen bestek te gebruiken en krijgen ze de kans om zelf hun boterhammen te smeren en te snijden. Sommige kinderen zijn sneller klaar met eten en drinken dan andere kinderen. We zorgen ervoor dat langzamere eters voldoende tijd krijgen voor hun eten, maar ook dat snellere eters niet altijd hoeven wachten tot iedereen klaar is voor ze van tafel mogen.

Naarmate kinderen ouder worden neemt hun zelfstandigheid en verantwoordelijkheid toe. BSO-kinderen mogen actief meedenken en meepraten over allerlei zaken, zoals ook gezond eten en drinken. Daarbij houden we rekening met hun leeftijd en mogelijkheden en zorgen we ervoor dat alle kinderen gehoord worden. Kinderen kunnen bijvoorbeeld met de pedagogisch medewerkers keuzes maken in wat wordt gegeten en gedronken tijdens vakantiedagen of bij speciale gelegenheden. Als ze het leuk vinden om mee te helpen met bakken of koken dan geven we hen daar graag gelegenheid voor. Ook mogen ze meepraten over de eetmomenten, tafelregels e.d. Uiteraard vormen de uitgangspunten van ons

Voedingsbeleid het kader, waarbinnen keuzes kunnen worden gemaakt.

De kennis over wat gezonde voeding is en de ervaring die we kinderen bieden met voeding dragen bij aan het kunnen maken van gezonde keuzes op latere leeftijd.

#### **RESPECT VOOR ELKAAR**

Een belangrijk kenmerk van kinderopvang is "opvang in een groep". We besteden veel aandacht aan het sociale proces: hoe ga je op een prettige, positieve manier met elkaar om?

Het eetmoment is een rustmoment, een moment tussen (spel)activiteiten door, waarop iedereen met elkaar mag genieten van eten en van elkaars gezelschap. Er is gelegenheid voor een gesprek met de hele groep of juist voor gesprekjes tussen kinderen onderling. Kinderen leren rekening houden met elkaar aan tafel. We doen voor hoe je met elkaar omgaat aan tafel en maken afspraken over tafelmanieren.

Er kunnen verschillen zijn in eet- en drinkgewoontes van kinderen, die bepaald worden door cultuur, levensovertuiging of religie in gezinnen. Ook kunnen er medische redenen zijn waardoor het nodig is om af te wijken van het reguliere voedingsaanbod. Er is ruimte voor deze verschillen.

BSO-kinderen zullen zich steeds bewuster worden van overeenkomsten en verschillen in de groep. Pedagogisch medewerkers geven ruimte om hierover op een respectvolle manier met elkaar in gesprek te gaan.

# VOEDINGSBELEID





### RESPECT VOOR DE OMGEVING

We laten kinderen zien en ervaren hoe eten groeit en waar het vandaan komt. Op elke grote locatie is een moestuintje, dat we samen met de kinderen verzorgen. Ook maken we eten uit de eigen moestuin met hen klaar. We gaan daarnaast indien mogelijk met kinderen boodschappen doen en/of boerderijen in de buurt bezoeken. We gaan zorgvuldig met eten om en doen ons best geen eten te verspillen. We stemmen ons inkoopbeleid hierop af.

### EMOTIONELE ONDERSTEUNING

"Ik word begrepen, ik word serieus genomen, ik ben de moeite waard." Dat is het gevoel, dat we alle kinderen graag gunnen. We houden onze oren en ogen wijd open voor signalen van kinderen en spelen hier zo goed mogelijk op in. Bij het eten en drinken kijken en luisteren we goed naar kinderen. Wanneer een kind zegt of laat merken dat het genoeg gegeten of gedronken heeft dan gaan we hier serieus op in. Soms vinden kinderen (onbekend) eten spannend en durven ze niet goed te proeven. We leggen geen druk op kinderen, maar moedigen wel aan om dingen te proberen. Wanneer een kind tussen de vaste eetmomenten door laat weten dat het trek of dorst heeft, dan bekijken we of we op dat moment iets extra's geven. Er kan natuurlijk een goede reden zijn om een keer af te wijken van de vaste momenten.

### INFORMATIE GEVEN

Kinderen zijn van nature nieuwsgierig, ze willen graag van alles weten: wie, wat, waar, wanneer, waarom, hoe?

We gaan samen met kinderen van alles ontdekken over eten, onder andere door middel van een gevarieerd voedingsaanbod en het moestuinieren. Ze leren verschillende smaken kennen, ze

zien wat er nodig is om zelf eten te verbouwen, ze leren hoe je het klaarmaakt. Uitstapjes naar winkels, boerderijen en dergelijke vergroten hun kennis.

### STRUCTUUR BIEDEN

Voor kinderen is het belangrijk dat ze weten waar ze aan toe zijn en wat er van hen wordt verwacht. Dat geeft een gevoel van veiligheid. We bieden kinderen dit houvast in de vorm van herkenningpunten, regels en afspraken, routines en rituelen.

Bij baby's volgen we hun eigen ritme van eten en slaaptijden. Bij oudere kinderen eten en drinken we in principe op vaste momenten. Ook zijn er duidelijke afspraken en regels over waar en hoe er gegeten wordt. We beginnen gezamenlijk en er is een duidelijke afsluiting van het eetmoment. We gebruiken vooral bij de jongere kinderen rituelen zoals het zingen van een liedje met elkaar of het doorgeven van een schaal met eten. Soms zijn er goede redenen om af te wijken van de vaste afspraken en routines. Bijv. wanneer de kinderen allemaal heel erg opgaan in spel, dan kan het eetmoment iets worden verschoven om het spel niet te verstoren. En zo kunnen we bij mooi weer buiten eten of tijdens het maken van een uitstapje ervoor kiezen om met elkaar te gaan picknicken.

Bij de BSO vinden we het ook belangrijk dat er voor kinderen een gezamenlijk eet/drinkmoment is. Het is voor hen een overgangsmoment van school naar vrije tijd. Het is ook een moment waarop kinderen (uit verschillende groepen van school of zelfs van verschillende scholen) elkaar weer ontmoeten. In de praktijk komt het voor dat kinderen niet allemaal tegelijkertijd aankomen bij de BSO, vanwege



verschillende schooltijden en/of afstanden naar de BSO. Dit houdt in dat er niet altijd sprake hoeft te zijn van een gezamenlijke start van de BSO-middag. In dat geval kan er later op de middag een gezamenlijk eetmoment zijn. Kinderen in de BSO worden betrokken bij het maken van regels en afspraken die in de groep gelden en er wordt rekening gehouden met hun behoeften.

## Gezond voedingsbeleid

Het voedingsaanbod is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum en de Schijf van Vijf. We vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. We bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf:



### GEZOND ETEN MET DE SCHIJF VAN VIJF

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om

elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

### NIET IN DE SCHIJF VAN VIJF: NIET NODIG OF MINDER GEZOND

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Het Voedingscentrum heeft 2 categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Bij speciale gelegenheden kan het voorkomen dat we een keer iets aanbieden, dat niet in de Schijf van Vijf staat. We houden rekening met aanbevelingen over dag- en weekkeuzes.

Bron: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



## AANBEVOLEN HOEVEELHEDEN BASISVOEDING VOOR KINDEREN

### VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR

*Baby's hebben een eigen voedingsschema.*

### DRINKEN

#### Melk

- Met de ouders/ verzorgers wordt besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders/ verzorgers voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van sticker met naam en datum.
- We zorgen voor de standaard flesvoeding. Wanneer ouders zelf voor andere voeding kiezen vragen we deze zelf mee te geven.
- In overleg met ouders/verzorgers krijgt een kind vanaf 12 maanden koeienmelk aangeboden. Het kind krijgt nog geen koeienmelk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

#### Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe thee zonder suiker of honing. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.

### ETEN

#### (Eerste) hapjes:

- Op verzoek van ouders/verzorgers starten we met het geven van vaste voeding. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg kan hier mee begonnen worden tussen 4 en 6 maanden. We beginnen eerst met een paar hapjes per oefenmoment. Ouders geven aan of ze de voorkeur geven aan starten met fijngeprakt eten of dat de eerste hapjes bestaan uit iets grotere stukken voedsel volgens de Rapley methode.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden mogen melkvoedingen steeds meer vervangen worden door echte maaltijden. Ouders geven aan wanneer we hiermee kunnen starten. Het fruit en de groente die we als oefenhapjes tussendoor geven zijn vers. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillen de soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert het die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor de smaakontwikkeling.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.



#### **Broodbeleg:**

- We besmeren het brood altijd met een beetje margarine. Meer beleg dan dit is niet nodig.

#### **Tussendoortjes**

- Korstjes brood, volkoren soepstengels, volkoren cracottes

### **VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VANAF 1 JAAR**

Tijdens de dreumes en peuterperiode maken kinderen een enorme groei door. Er zijn verschillen tussen kinderen, omdat het ene kind een andere bouw heeft dan het andere kind en omdat elk kind zijn eigen groeisnelheid heeft. Er zijn ook verschillen tussen kinderen in de hoeveelheid lichaamsbeweging die ze krijgen (bijv. sportbeoefening), wat een effect heeft op de hoeveelheid eten en drinken die ze nodig hebben. En er zijn verschillen in wat en hoe een kind eet. Er zijn grote eters die alles lusten maar ook kleinere eters. Zolang een kind zich goed ontwikkelt, groeit en actief kan zijn, krijgt hij genoeg. De aanbevolen basisvoeding voor kinderen vanaf 1 jaar is daarom slechts een richtlijn.

#### **AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEDEN 1-4 JAAR:**

- 2-3 sneetjes brood
- 1-2 porties fruit
- 300 ml. melkproducten en ½ -1 plak kaas (10 gram)
- 50-60 gram vlees(waren), vis, kip, ei of vervanging

- margarine op brood en vloeibaar braadproduct om in te bakken (ca. 15-35 gram per dag)
- 0,5-1 liter vocht, inclusief melkproducten

#### **AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEDEN 4-8 JAAR:**

- 2 tot 4 sneetjes brood
- 2 porties fruit
- 300 ml melkproducten
- 1 tot 1,5 liter vocht, inclusief melkproducten

#### **AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEDEN 9-13 JAAR:**

- 4 tot 6 sneetjes brood
- 2 porties fruit
- 450 ml melkproducten
- 1 - 1,5 liter vocht, inclusief melkproducten

*Zie verder [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) voor voorbeelden van dagmenu's voor kinderen.*



## ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

### Water en thee:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel, ander fruit of groente).
- Wij bieden lauwe thee zonder suiker of honing aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop, zoals ranja, diksap, roosvicee aan. Deze producten bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

### Suiker en toegevoegde stoffen:

- Er wordt bij Kids2b minimaal gebruik gemaakt van toegevoegde suikers om zo doende de ouders/ verzorgers de keus te laten hun kind(eren) te wennen aan suikers. Tevens wordt aandacht besteed aan het gebruik van goede vetten en wordt minimaal gebruik gemaakt van kleurstoffen en zout.

### 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 teveel vitamine A binnenkrijgt.

### Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet doorbakken tartaar.

## EETMOMENTEN

### Fruit

Vanaf het moment dat kinderen fruit mogen eten maken wij dit vers voor hen klaar. Baby's krijgen gepureerd, geraspt of een stukje fruit ter grootte van hun knuistje. Waar mogelijk bieden we fruit van het seizoen aan.

Bij dreumesen en peuters bieden we het fruit op verschillende manieren aan. Soms bieden we het geschild en gepeld in schalen op tafel aan. Een andere keer laten we kinderen zelf mee helpen met het fruit pellen en klaar maken. Kinderen vinden het vaak leuk om mee te helpen, het bevordert hun zelfredzaamheid en het geeft hen zelfvertrouwen als het hen lukt dit zelf te doen. Ze zien op die manier ook hoe fruit er in werkelijkheid uitziet.

Bij het fruit bieden we een glas thee of water aan.

### Brood \*

Tussen de middag eten we een broodmaaltijd, we bieden de kinderen verschillende soorten brood aan. Vanaf ongeveer 7 maanden wordt in overleg met de ouders een broodmaaltijd aangeboden.

*\* Overal in dit document waar we spreken over brood spreken we over volkorenbrood.*

### Beleg

Brood besmeren wij dun met margarine of roomboter.

Bij de broodmaaltijd is er keuze uit maximaal 5 verschillende soorten beleg. We variëren in de soorten. Er is een aparte lijst met produc-



ten als bijlage toegevoegd waaruit gekozen kan worden. Bij de broodmaaltijd krijgen kinderen melk, amandelmelk, sojamelk en/of karnemelk te drinken. Thee of water mag ook gedronken worden.

### **Tussendoortjes**

Naast fruit bieden wij de kinderen een grote verscheidenheid aan tussendoortjes. We willen kinderen stimuleren in hun totale ontwikkeling en daarbij hoort ook het proeven en ruiken van verschillende soorten voeding.

Op schalen worden wekelijks wisselende tussendoortjes aangeboden. De seizoenen vormen een leidraad. We bieden ook binnen onze tussendoortjes zoveel mogelijk seizoensgebonden producten aan.

Uiteraard passend bij wat kinderen al mogen eten worden tussendoortjes aangeboden zoals:

- Kaas
- Rauwkost (komkommer, paprika, bleekselderij, wortels, tomaatjes etc.)
- Olijven
- Vlees
- Vis
- Gedroogd fruit
- Ongezouten noten
- Soepstengels
- Volkoren cracottes (met mager beleg)

Bij tussendoortjes bieden we lauwe thee of water aan.

### **Kinderen met bijzondere eetgewoonten**

We houden rekening met diëten van kinderen en met allergieën. Het is belangrijk dat ouders ons goed informeren over de risico's en over alternatieve voedingsmiddelen die

het kind wel mag eten. Als een kind speciale voeding nodig heeft dan bespreken we met ouders of wij dit kunnen aanbieden of dat ouders zelf deze producten meegeven.

Als er medische risico's zijn verbonden aan een allergie van een kind is het aan de leidinggevende om te beslissen of het verantwoord is om het kind opvang te bieden. In dit geval wordt altijd de aanvullende overeenkomst wet BIG ingevuld en ondertekend en overhandigt de ouder een medische verklaring van de huisarts.

### **Koken en bakken**

We houden van bakken en koken samen met kinderen en zullen dit waar mogelijk dan ook regelmatig doen. Als er gebakken of gekookt wordt geven we er de voorkeur aan om losse ingrediënten te gebruiken in plaats van kant-en-klare pakjes.

### **Verjaardagen en traktaties**

Wanneer kinderen jarig zijn maken we er een feestje van. De jarige Job of Jet staat die dag in het middelpunt. Kinderen vanaf 2 jaar vragen we zelf om aan te geven hoe ze het graag willen vieren, met welke rituelen. Bijvoorbeeld: liedjes, kaarsjes, verjaardagsstoel, verjaardagshoed e.d. Het gaat vooral om de speciale aandacht voor de jarige en de gezelligheid van het samen vieren van de verjaardag.

Ouders mogen een traktatie meegeven voor hun kinderen. We vragen dan wel een traktatie mee te geven die past bij ons voedingsbeleid. Als ouders dat willen denken we graag mee over een gezonde traktatie. Op elke locatie hebben we voorbeelden van traktaties. Ouders mogen ook zelf leuke ideeën voor gezonde traktaties met ons delen. Wanneer ouders liever niet trakteren of graag iets anders mee willen geven aan hun kindje om uit

te delen in de groep, dan kan dat ook. We informeren ouders bij de aanmelding van hun kind bij onze opvang over ons Voedingsbeleid. Voor de verjaardag van kinderen overleggen we met ouders over de dag waarop de verjaardag wordt gevierd. We noemen dan ook de gezonde traktatie.

### **Feestdagen**

We besteden aandacht aan diverse feestdagen, zoals Koningsdag, Sinterklaas en Kerst. Wanneer er kinderen in de groep zijn, bij wie thuis vanuit een andere culturele achtergrond andere feesten worden gevierd, dan

kan hier ook aandacht aan worden besteed. De dagen staan niet in het teken van eten, al is er natuurlijk ruimte voor bijzondere hapjes. Met het Sinterklaasfeest kunnen we bijvoorbeeld met de kinderen pepernoten gaan bakken. We houden dan bij het kiezen van ingrediënten rekening met ons voedingsbeleid. En het kan ook wel eens voorkomen dat we bij een feestelijke gebeurtenis iets aanbieden dat niet in de Schijf van Vijf staat.

Als ouders hapjes maken voor een feestelijke maaltijd dan geven we richtlijnen mee, die ze kunnen gebruiken om een gezonde bijdrage te leveren.



# VOEDINGSBELEID



[WWW.KIDS2B.NL](http://WWW.KIDS2B.NL)