



buitenkans
KINDEROPVANG

Voedingsbeleid

Gezonde, duurzame voeding heeft een centrale plek bij Buitenkans Kinderopvang. Onze burens op het nabije stadslandbouwproject zijn dagelijks bezig met het telen, kweken en verwerken van heerlijke en eerlijke producten. Kinderen bij Buitenkans komen vanaf hun eerste dag op de opvang in aanraking met de verschillende processen rondom ons eten.

Dit beleid omschrijft onze visie en werkwijze omtrent het eten op de opvang.

De keuken

De keuken van Buitenkans Kinderopvang is een centrale ontmoetingsplaats en een echte woonkeuken. Medewerkers kunnen pauzeren in de keuken. Ouders komen ook in de keuken, voor koffie en thee in de ochtend. De kinderen mogen onder voorwaarden ook in de keuken komen:

- om samen met onze kok te helpen met het koken, bakken en andere activiteiten die met eten te maken hebben.
- kinderen vanaf 2 jaar komen samen met de pedagogisch medewerkers eten in de woonkeuken.
- de keuken grenst aan de speelhal, kinderen kunnen naar de keuken lopen om te kijken.
- kinderen van de buitenschoolse opvang mogen, samen met een pedagogisch medewerker, in een kleine groep in de keuken eten.
- om mee te helpen met opruimen, vaat wassen etc.

Door dat de kinderen in de keuken komen, zijn er extra veiligheidsmaatregelen getroffen. In ons beleid veiligheid en gezondheid is dit verder uitgeschreven.

Ook de hygiëne in de keuken is van groot belang. Deze wordt omschreven in de hygiëncode, ook onderdeel van ons beleid veiligheid en gezondheid.

Het eten

Bij Buitenkans Kinderopvang werken wij uitsluitend met pure producten, zonder kunstmatige additieven zoals smaakstoffen, kleurstoffen of andere toevoegingen die geen voedingswaarde hebben.

Onze warme maaltijd is gebaseerd op verse groente, aangevuld met peulvruchten, zuivel, eieren, kruiden en specerijen. Het eten wordt vers gemaakt in de keuken. De meeste producten zijn biologisch en veel producten komen van het naastgelegen stadslandbouwproject. We hebben onze eigen kippen en moestuin die het hele jaar producten opleveren (eieren, groente, fruit en kruiden) maar krijgen ook producten van onze burens (honing, fruit, kaas etc.).



De kinderen van het kinderdagverblijf eten dagelijks een warme maaltijd en twee tussendoortjes. De kinderen van de buitenschoolse opvang eten een tussendoortje na school. Op schoolvrije dagen eten zij een warme maaltijd en twee tussendoortjes. Op lange opvangdagen eten zij een warme maaltijd en een tussendoortje.

Er wordt vooral water gedronken bij de opvang. Eens per dag wordt kruidenthee aangeboden en af en toe zelfgemaakte vruchtensiroop of een smoothie met vers fruit.

Wij gaan ervan uit dat de kinderen thuis ontbijten en dat de schoolgaande kinderen op schooldagen voldoende middageten hebben gehad. Wij gaan er ook vanuit dat de kinderen het avondeten thuis eten. De warme maaltijd overdag is geen vervanger van de avondmaaltijd. De samenstelling en hoeveelheden eten op de opvang is afgestemd op deze gegevens.

Als onze kok met vakantie is, kan de warme maaltijd vervangen worden door een gezonde broodmaaltijd met voldoende groente en fruit. De ouders worden van tevoren hiervan op de hoogte gebracht.

De warme maaltijd

Verschillende bronnen geven dat kinderen anno nu, bijna nooit iets te kort komen op het gebied van eten. Als kinderen iets te kort komen, heeft het vaak te maken met te weinig groente en fruit. Dit is een van de redenen waardoor Buitenkans Kinderopvang voor een warme maaltijd kiest. Het is makkelijker om een gezonde, gevarieerde maaltijd te bereiden met groente als basis, dan met een broodmaaltijd. De basis voor de warme maaltijd is dus groente, die steeds wordt gevarieerd en aangevuld met andere producten.

De warme maaltijd is ook een boeiend onderwerp van gesprek. Wat wordt er gegeten en hoe smaakt het? Waar komt het vandaan? Vaak weten de kinderen dit, omdat zij bij Buitenkans zelf hebben meegeholpen met zaaien en oogsten. Wij praten veel over eten en wekken daarmee een interesse voor de voedselketen en bewustzijn over gezond eten.

Producten

Een aantal producten worden standaard gebruikt. Kenmerkend voor deze producten is dat zij puur zijn, zonder onnodige additieven en waar mogelijk zelf gemaakt of van het stadslandbouwproject.

Groente, fruit (vers of gedroogd), graan, volkoren pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, zaden en noten, paddenstoelen, zuivel, eieren, honing, jam, hoummous, sesampasta (tahin), pindakaas, fruitstroop, olijfolie, bouillon, kruiden en specerijen. Water, kruidenthee en zelfgemaakte vruchtensiroop. Volkoren crackers, rijstwafels, zelfgemaakt brood van allerlei soorten.

Een aantal producten worden heel af en toe gebruikt:

Vlees en vis afkomstig van het stadslandbouwproject.

Andere producten worden gemeden, maar kunnen in uitzonderingssituaties wel voorkomen. Er wordt zoutloos gekookt.

Er wordt rekening gehouden met allergieën en leeftijds geschikt eten.



Principe van verdeelde verantwoordelijkheid

Niet alleen wat er gegeten wordt, maar ook hoe wij eten bij Buitenkans Kinderopvang is van groot belang. Wij werken met de "principe van verdeelde verantwoordelijkheid"¹ om een gezonde relatie met voedsel op te bouwen.

Dit principe gaat ervan uit dat de kinderen en volwassenen verschillende verantwoordelijkheden hebben tijdens de maaltijden:

- De kok en pedagogisch medewerkers zijn verantwoordelijk voor het aanbieden van gezond, gevarieerd en smakelijk eten en drinken op vaste momenten in een fijne omgeving.
- Het kind is zelf verantwoordelijk voor hoeveel hij of zij eet en wat van het aangeboden eten of drinken hij of zij opeet en opdrinkt.

Wij moedigen kinderen niet aan om te eten. Wanneer het kind zelf kan eten, voeren wij kinderen niet. Wij belonen kinderen niet als zij iets proeven of eten. Wij straffen kinderen niet als ze niet eten. Kinderen krijgen bij Buitenkans Kinderopvang geen toetjes of vervangend eten.

Pedagogisch medewerkers eten zelf ook mee, als de kinderen eten. De pedagogisch medewerkers zitten gedurende de maaltijd zelf ook stil aan tafel. Dit bevordert de rust en gezelligheid aan tafel. De kinderen zien elkaar en de medewerkers eten, dit bevordert de nieuwsgierigheid en doet dat kinderen bijna alles willen eten. We nemen ook voldoende tijd voor het eten en zorgen voor een ontspannen sfeer aan tafel.

Flessenvoeding en bijvoeding

Voor kleine baby's die nog uit de fles drinken of die net begonnen zijn met bijvoeding verschillen de eet-momenten. In overleg met de ouders worden de momenten voor flessen en bijvoeding steeds aangepast, naar de behoefte van het kind. Wij nemen voldoende tijd om de baby rustig een fles of een hapje te geven.

Voor meegebrachte borstvoeding en flesvoeding gelden strenge regels op het gebied van hygiëne. Deze zijn uitgeschreven in ons hygiëncode. Bij Buitenkans Kinderopvang nemen de ouders zelf de flessenvoeding mee. De reden hiervoor is dat ouders voorkeur hebben voor verschillende merken voeding. Omdat de houdbaarheidsdatum van flessenvoeding beperkt is, is het niet haalbaar voor Buitenkans om steeds verschillende soorten in huis te hebben. Vanaf 1 jaar krijgen kinderen geen flessenvoeding meer bij Buitenkans Kinderopvang, en drinken de kinderen uit een (tuit)beker.

Vanaf 4 maanden kunnen baby's beginnen met groente en fruit. Buitenkans Kinderopvang initieert dit niet maar wacht op toestemming van de ouders om kinderen bijvoeding te geven. Als het kind thuis een bepaald voedingsstof heeft geprobeerd, kunnen wij dat op de opvang ook aanbieden. Wij volgen hier de wensen van de ouders, omtrent hoeveelheid, soort en methode.

Vanaf het moment dat kinderen kunnen zitten, nemen zij actief deel in de maaltijd, door aan tafel te zitten met de leeftijdsgenootjes met leeftijdsgeschikt eten.

In overleg met de ouders worden de maaltijden steeds uitgebreid. De pedagogisch medewerkers informeren de kok over deze vorderingen. De kok zorgt voor geschikt eten voor alle leeftijden.

¹ Voor meer informatie over dit onderwerp, <http://www.ellynsatterinstitute.org>



Traktaties en feesten

Wij zien liever niet dat kinderen die jarig zijn of iets anders te vieren hebben traktaties meenemen naar de opvang. De reden hiervoor is dat wij niet volledig op de hoogte zijn van alle ingrediënten van dit eten. Veel ouders kiezen voor Buitenkans omdat wij gezond en puur voedsel garanderen. Wij kunnen dit niet garanderen bij meegebracht voedsel. Bovendien kunnen wij niet met zekerheid stellen dat meegebracht eten hygiënisch bereidt of vervoerd is.

Wanneer er feest is bij Buitenkans, zorgen wij natuurlijk wel voor feestelijk voedsel en dat de jarige of feestvierder in het zonnetje gezet wordt. Dit gebeurt op meerdere manieren, behalve met voedsel ook met bijzondere activiteiten en muziek.

Als kinderen en ouders speciale wensen hebben, verzoeken wij ouders om te overleggen met onze kok, die graag ouders bijstaat in deze kwestie. Zo kan de ouder bijvoorbeeld samen met de kok iets bereiden in onze keuken of kunnen wij bij bijvoorbeeld de geboorte van een broertje of zusje wel beschuit met muisjes bestellen van onze eigen leverancier.

Bewustwording

Bij Buitenkans Kinderopvang maken wij kinderen bewust van en enthousiast over gezonde en duurzame voeding. Dit doen wij door kinderen zelf te laten ervaren waar het eten vandaag komt, hoe het geproduceerd en klaargemaakt wordt. Het onderwerp staat centraal bij Buitenkans Kinderopvang en wij hopen dat de kinderen en ouders onze passie voor gezond en duurzaam eten zullen waarderen en overnemen.

