



VOEDING

Overzicht wijzigingen / evaluaties

Versienummer: **Datum:** **Wat is er gewijzigd:**

4.0	26-02-2025	Aanpassing 'Groente & fruit'
4.1	04-06-2025	Aanpassing 'Traktaties, allergieën, dieet en geloofsovertuiging'
4.2	19-08-2025	Vervanging van pedagogisch medewerker naar pedagogisch professional
5.0	21-07-2026	Aanpassing 'Zuigelingen- en bijvoeding', 'Drinken en keuze dranken' en 'Voedingsschema van de kinderen vanaf 6 maanden tot 4 jaar'

Inleiding

Voor wie?

Pedagogisch professionals van HOPPAS Kinderopvang.

Waarom?

Duidelijkheid over voeding binnen de locaties van HOPPAS.

Wat is de inhoud?

Voor een goede groei en gezondheid is gezonde voeding essentieel. Daarnaast wordt in de eerste levensjaren de basis gelegd voor verdere smaakontwikkelingen. HOPPAS speelt hierop in door kinderen passende voeding aan te bieden en de smaakontwikkelingen te stimuleren. De kinderen worden uitgedaagd en meegenomen in een normaal dagritme van de voeding.

Werkwijze

Alle aangeboden voeding bevat voedingsstoffen die kinderen nodig hebben en wordt afgestemd op de leeftijd van het kind. De producten die ingekocht worden voldoen hoofdzakelijk aan de richtlijnen gezonde voeding van het voedingscentrum.

Er wordt gestreefd naar het hanteren van vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en levert rust op voor de kinderen. Er wordt gezamenlijk aan tafel gegeten, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Naast het feit dat dit gezellig is, zorgt het ook voor duidelijke eetmomenten. Neem rustig de tijd om te eten en zorg voor een fijne sfeer.

De pedagogisch professionals eten pedagogisch mee met de kinderen en eten dus ook hetzelfde als de kinderen, begeleiden de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. De pedagogisch professional bepaalt wanneer er gegeten wordt en het kind geeft aan wat en hoeveel (passend binnen dit protocol).

Zuigelingen- en bijvoeding

Voor kinderen onder het jaar zijn er drie mogelijkheden voor de zuigelingenvoeding.

- Er wordt door de moeder borstvoeding gegeven. Indien een kind borstvoeding krijgt, is het mogelijk om de afgekolfde melk mee te nemen naar de opvang en deze bij binnenkomst in de koelkast te zetten. De pedagogisch professionals zorgen ervoor dat de melk op de juiste wijze opgewarmd wordt en aan het kind wordt gegeven.
- Flesvoeding van HOPPAS (op de ukkiegroep). Er bestaat ook de mogelijkheid om gebruik te maken van flesvoeding die door HOPPAS wordt verstrekt. Wij maken gebruik van de zuigelingenvoeding van Nutrilon Standaard 1 en 2 (afhankelijk van de leeftijd).
- Ouders geven flesvoeding mee om aan het kind te geven. Indien dit de voorkeur van ouders betreft, dient de flesvoeding in de juiste portiegrootte te worden meegegeven. Ook vragen wij ouders om te zorgen voor een reserve portie.

Vanaf 4-6 maanden mag er gestart worden met bijvoeding. In overleg met de ouders zal hiermee worden gestart. Het advies aan ouders is om pinda en ei vóór de leeftijd van 8 maanden aan te bieden. Zodra het kind gewend is aan de eerste oefenhapjes groente en fruit, kan pindakaas (zonder stukjes pinda) of ei (gekookt) aan deze hapjes worden toegevoegd. Voor kinderen met eczeem en/of aanleg voor een allergie is het extra belangrijk om pinda en ei vóór de leeftijd van 6 maanden aan te bieden. Hoe eerder dit wordt aangeboden, hoe kleiner de kans dat het kind hiervoor allergisch wordt. Indien ouders dit thuis hebben aangeboden, kan dit ook bij HOPPAS worden gegeven.

Vanaf de leeftijd van 6-12 maanden krijgt het kind (afgekolfde) moedermelk of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit. Vanaf één jaar wordt er gestreefd naar het mee eten in het dagschema van de groep.

Broodmaaltijden

Kinderen van 0 tot 1 jaar

Voor kinderen tot 1 jaar geldt dat zij bruinbrood aangeboden krijgen.

Kinderen van 1 jaar tot 13 jaar

Tijdens de broodmaaltijd wordt er gekozen voor volkorenbrood, omdat deze meer vezels, vitaminen en mineralen bevat. Het volgende uitgangspunt wordt gehanteerd bij de broodmaaltijd:

- Kinderen van 1 tot 3 jaar: 2 tot 3 boterhammen
- Kinderen van 4 tot 8 jaar: 2 tot 4 boterhammen
- Kinderen van 9 tot 13 jaar: 4 tot 6 boterhammen

Indien een kind behoefte heeft aan meer eten, wordt er een groentesnack of volkoren knäckebröd/Cracotte aangeboden.

Broodbeleg

Alle boterhammen voor kinderen tot 4 jaar worden besmeerd met margarine. Dit aangezien jonge kinderen vaak iets te weinig vetten binnenkrijgen. Vanaf 4 jaar wordt er gekozen voor margarine of halvarine, aangezien kinderen vanaf 4 jaar vaak minder vetten nodig hebben. Kinderen kunnen zelf kiezen voor diverse soorten hartig en/of zoet beleg. Variatie is goed voor de smaakontwikkeling. Uitgangspunt is dat de eerste boterham met hartig beleg wordt belegd.

Enkele bijzonderheden:

- Smeerkaas bevat veel zout en vet, waaronder verzadigd vet (verkeerde vet). De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Daarom is ervoor gekozen om de smeerkaas van EruKids aan te bieden, deze bevat minder zout en verzadigd vet.
- Smeerleverworst bevat teveel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Daarom is ervoor gekozen dit niet aan te bieden.
- Pindakaas bevat veel vetten, maar wel onverzadigde vetten (gezonde vetten). Deze belegsoort, 100% Pindakaas (met nagenoeg geen zout en suiker), wordt daarom wel aan de kinderen aangeboden. Er wordt hierbij streng gelet dat kinderen met een pinda allergie deze belegsoort niet binnenkrijgen.
- Voor de motorische ontwikkeling worden kinderen, afhankelijk van de leeftijd, zoveel mogelijk gestimuleerd zelf de boterham te smeren.

Drinken en keuze dranken

Tijdens de broodmaaltijden drinken kinderen tot 1 jaar de Nutrilon standaard 1 en 2. De oudere kinderen krijgen een beker halfvolle melk, water of lauwe thee aangeboden. De kinderen worden gestimuleerd zoveel mogelijk water te drinken. Het is belangrijk dat ieder kind voldoende vocht binnen krijgt. Voor de slechte drinkers kan er eenmaal per dag een beker Roosvicee vruchtensiroop aangeboden worden.

Fruit en groenten

Dagelijks wordt er vers fruit aangeboden. Dit is minimaal een stuk fruit per kind per dag. Voor de baby's wordt het fruit zo nodig gepureerd. Eten is de meest voorkomende oorzaak van verslikking. Het gevaar zit met name in cirkelvormig eten, dat mee veert met de luchtpijp in plaats van eruit schiet. Het gaat meestal om ronde, gladde etenswaren die even groot zijn als de luchtpijp van een

kind. Het volgende eten is belangrijk om bij kinderen van 0 tot 4 jaar altijd in de lengte door te snijden:

- Tomaat
- Druif
- Mandarijn

Er wordt zoveel mogelijk variatie aangeboden in het fruit voor de smaakontwikkeling. Bij voorkeur wordt er seizoenfruit aangeboden van de lokale groenteboer.

Naast fruit worden er ook groentes aangeboden als tussendoortje. Het groentemoment bestaat uit rauwe groentes zoals komkommer, tomaat, paprika en wortel. Ook hier zal in gevarieerd worden. Daarnaast kan er ook gestoomde broccoli en bloemkool worden aangeboden. Bij voorkeur wordt er seizoensgroente aangeboden van de lokale groenteboer.

Tussendoortjes

Tussendoortjes bevatten zo min mogelijk toegevoegde suikers en zout en bij voorkeur natuurlijke kleur-, geur- en smaakstoffen. Het is een aanvulling in de dagelijks hoeveelheid energie, die een kind nodig heeft. De volgende tussendoortjes worden aangeboden: groenten, fruit, volkoren knäckebröd/Cracotte, volkoren pasta (Penne), maisfingers of een handje rozijnen.

Traktaties, allergieën, dieet en geloofsovertuiging

Traktaties mogen feestelijk en lekker zijn. Wel wordt er gestreefd naar zo gezond mogelijke traktaties. Wanneer pedagogische professionals trakteren, geven zij het goede voorbeeld.

Dit is het streven:

- De traktatie is niet te groot.
- De traktatie bevat niet te veel suiker en/of vet en/of zout.
- Er wordt rekening gehouden met kinderen die een allergie of dieet hebben.

Voldoet een traktatie niet aan de eisen, dan wordt de traktatie meegegeven naar huis. Voor leuke ideeën kunt u kijken op <http://www.gezondtrakteren.nl>.

Tijdens het intakegesprek wordt met ouders afgestemd of er mogelijk sprake is van een allergie, dieet of geloofsovertuiging waar rekening mee dient te worden gehouden. Gedurende de periode dat het kind in de opvang is, zal dit onderwerp constant onder de aandacht zijn en regelmatig met de ouders worden besproken. In het ouderportaal van het kind staan bijzonderheden vermeld over bijvoorbeeld een voedselallergie. Indien het kind speciale voeding nodig heeft, kunnen ouders dit zelf meenemen in overleg met de pedagogisch professionals. Ouders zijn zelf verantwoordelijk voor de houdbaarheid van de voedingsmiddelen en hoe thuis omgegaan wordt met de desbetreffende producten. Daarnaast zullen gekoelde producten bewaard worden in de koelkast, zodat voldaan wordt aan de HACCP-richtlijnen.

Warme maaltijd tot 2/2,5 jaar

Indien ouders graag willen dat er een warme maaltijd op het kinderdagverblijf wordt verzorgd, kan dit in overleg met de pedagogisch professional. Als warme maaltijd worden Olvarit potjes aangeboden, die door HOPPAS worden verstrekt. De warme maaltijden worden aangeboden op de ukkie- en dreumesgroepen en op de KDV groepen tot de leeftijd van 2 jaar. Op de peutergroepen wordt geen warme maaltijd meer aangeboden.

De pedagogisch professionals helpen de kinderen om te leren eten met een lepel.

Warme maaltijd na 2 jaar

Kinderen vanaf twee jaar kunnen via HOPPAS een warme maaltijd afnemen. Dit is enkel mogelijk op locatie Woudrichem.

Voedingsschema van de kinderen vanaf 6 maanden tot 4 jaar

Binnen het kinderdagverblijf en tijdens het peuterprogramma wordt het volgende voedingsschema gehanteerd:

Tijdstip	Eetmoment	Eten	Drinken
Rond 9.30 uur	Tussendoor	Fruit, volkoren knäckebröd/Cracotte, maisfingers of een handje rozijnen	Water of lauwe thee (of Roosvicee vruchtensiroop)
Rond 12.00 uur	Lunch	Broodmaaltijd met gevarieerd beleg, groentesnack of volkoren knäckebröd/Cracotte	Halfvolle melk (tot 1 jaar Nutrilon 1 en 2), water of lauwe thee (of Roosvicee vruchtensiroop)
Rond 15.00 uur	Tussendoor	Groente, broccoli/bloemkool (gestoomd), fruit, volkoren knäckebröd/Cracotte, volkoren pasta (Penne), maisfingers of een handje rozijnen	Water of lauwe thee (of Roosvicee vruchtensiroop)
Rond 16.30/17.00 uur	Warme maaltijd (tot 2/2,5 jaar)	Olvarit potje. Kinderen die laat opgehaald worden krijgen nog een tussendoortje.	Water of lauwe thee (of Roosvicee vruchtensiroop)

Voedingsschema van de kinderen vanaf 4 tot 13 jaar

Binnen de BSO wordt op schooldagen het volgende voedingsschema gehanteerd.

Direct na school en om 17.00 uur: drinken en een tussendoortje. Hierbij wordt rekening gehouden met het feit dat de kinderen na de opvang thuis een warme maaltijd krijgen.

Op lange middagen en vakantiedagen wordt het voedingsschema van het kinderdagverblijf gehanteerd. De kinderen van de BSO krijgen halfvolle melk, water en lauwe thee (of Roosvicee vruchtensiroop) aangeboden om te drinken. Tijdens de BSO worden ook bak- en kookactiviteiten georganiseerd.

Producten- en variatielijst

De volgende tabel geeft aan welke variaties er worden aangeboden per productgroep:

variatie	productgroep
Brood	Bruinbrood (tot 1 jaar) Volkorenbrood (vanaf 1 jaar) Margarine (vanaf 4 jaar ook halvarine)
Beleg	Kindersmeerkaas (Eru kids) 30+ kaas (BSO) Hüttenkäse (Light) zuivelspread Hummus 100% Pindakaas Ei Vega paté Jam (BSO) Appelstroop (max. 1 boterham per dag KDV) Vruchtenhagel (BSO) Sandwichspread Kipfilet Gekookte ham Runderrookvlees (lichtgezouten) Kalkoenfilet
Tussendoortjes	Vers fruit Groente (komkommer, tomaat, wortel, paprika) Broccoli en bloemkool (gestoomd) Volkoren knäckebröd/Cracotte Volkoren pasta (Penne) Maisfingers Een handje rozijnen
Drinken	Lauwe thee Nutrilon 1 en 2 Halfvolle melk Water (Roosvicee vruchtensiroop)

Bij speciale activiteiten en tijdens vakantiedagen kan van de productenlijst afgeweken worden.