

Voedingsbeleid

Biologisch - Puur - Ambachtelijk

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Pedagogische visie	2
Uitgangpunten	2
1. Het voedingsaanbod bij Koningskinderen	3
1.1 Zuigelingen/flesvoeding	3
1.2 Broodmaaltijd	4
1.3 Broodbeleg	4
1.4 Warme maaltijd	5
1.5 Drinken en keuze dranken	5
1.6 Fruit en groente	5
1.7 Overige tussendoortjes	6
1.8 Traktaties	6
1.9 Allergieën	6
1.10 Dieet/geloofsovertuiging	7
2. Voedingsschema's	7
2.1 De dagindeling van de babygroepen	7
2.2 De dagindeling van de dreumesgroepen	7
2.3 De dagindeling van de peutergroepen	7
2.4 Buitenschoolse Opvang (BSO)	7
Bijlage 1 Voedingslijst	9

Inleiding

Koningskinderen draagt bij aan de gezonde ontwikkeling van het kind. Voeding speelt hierbij een belangrijke rol. Eten en drinken biedt kinderen de gelegenheid nieuwe ervaringen op te doen, eigen smaken en voedingsbehoefte te ontdekken en zorgt voor sociale momenten.

De voeding die wij aanbieden is puur, ambachtelijk bereid en gedeeltelijk biologisch. Denk daarbij aan producten als (bakkers)brood, kaas, vleesbeleg, melk en de warme maaltijd (vers bereid van biologische producten).

Onder biologische producten wordt het volgende verstaan:

- Er is geen gebruik gemaakt van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen;
- Er is geen sprake van genetische modificatie;
- Er zijn geen kunstmatige toevoegingen aanwezig, zoals kleur-, geur- en smaakstoffen;
- Dieren krijgen de ruimte en biologische voeding;

De basis voor het voedingsbeleid is te vinden in de voedingslijst. Deze lijst bevat een gezonde en uitgebalanceerde voeding. Er is wel ruimte voor traktaties of extra's bij feestelijke gelegenheden zoals een zomerfeest of Sinterklaas.

Bij 'Kinderopvang Compact' krijgen de kinderen tussen de middag een broodmaaltijd in plaats van een biologische (warme) maaltijd. Ouders van kinderen die naar de Peuteropvang gaan, dienen zelf eten en drinken mee te geven.

Het voedingsbeleid is geschreven voor ouders en pedagogisch medewerkers. Steeds wordt bij elk onderdeel helder en duidelijk omschreven waarom bepaalde keuzes zijn gemaakt. Het voedingsbeleid is geschreven in samenwerking met een diëtiste en onze pedagoog.

De werkafspraken met betrekking tot wijze van het bewaren en opslaan van producten, het bereiden van maaltijden en zuigelingenvoeding zijn te vinden in het **protocol Voedselhygiëne**.

Pedagogische Visie

Koningskinderen stimuleert kinderen in hun totale ontwikkeling, dus ook tot het eten van een gezond en gevarieerd dagmenu. De voeding wordt op een veilige en hygiënische wijze geconsumeerd en is puur, ambachtelijk en waar mogelijk biologisch van aard. Er is naast de broodmaaltijd de keuze voor een warme maaltijd in de middag (meerprijs bij BSO, geldt niet voor Kinderopvang Compact en Peuteropvang) en er wordt aandacht besteed aan een groente- en fruithapje. Er is een heldere indeling van de etenstijden, waarbij de baby's (ook) gevoed kunnen worden op vraag.

De opvoedstijl speelt een rol in de ontwikkeling van eetgedrag. Vanuit de pedagogische visie van Koningskinderen krijgen kinderen kaders aangereikt waarbinnen ze eigen verantwoordelijkheid krijgen. Wij erkennen de mening van het kind, maar handhaven bepaalde grenzen. Uit onderzoek blijkt dat op deze wijze een hogere zuivel-, groente- en fruitconsumptie kan worden bereikt. Voorbeelden van toepassingen zijn het kind vragen beslissingen te nemen over het eten dat gegeten wordt, kleine porties aanbieden bij introductie van nieuw voedsel en het kind stimuleren en prijzen. Deze handelwijze draagt bij aan de ontwikkeling van zelfcontrole met betrekking tot voeding en gezonde eetgewoonten. Bewezen is dat wanneer je kinderen laat kiezen uit gezonde voeding, ze zelf later ook eerder zullen kiezen voor gezonde voeding en de kans op overgewicht veel kleiner is. Om overgewicht te voorkomen, is het ook van belang dat het kind in principe zelf kan aangeven hoeveel het wil eten.

Als voeding wordt opgedrongen, eet het kind misschien te veel. Elk kind is geboren met een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Het voelt dus zelf heel goed aan wanneer het voldoende heeft gegeten en gedronken.

Het is daarnaast belangrijk om voor rust te zorgen tijdens het eten. Dat geldt voor volwassenen, maar nog meer voor kinderen. Wij eten daarom aan tafel, met aandacht voor elkaar en met aandacht voor het eten. We gaan daarom niet iets anders doen tijdens het eten. Onze medewerker(s) zitten bij de kinderen aan tafel. Aandacht en rust helpen bij het creëren van vaste maaltijdmomenten en dragen zo bij aan een gezond eetpatroon.

Omdat wij het belangrijk vinden dat kinderen respect hebben voor de natuur en zij leren hoe eten groeit, hebben wij op iedere vestiging een moestuin. Onderzoek toont aan dat een plezierige ervaring met groenten kan bijdragen aan een hogere groenteconsumptie op latere leeftijd.

Uitgangspunten

Binnen het pedagogisch beleid zijn een aantal uitgangspunten geformuleerd waarbij aandacht is voor de voedings- en opvoedkundige aspecten. Hieronder worden deze besproken:

- Er is een prettige eetomgeving waarin kinderen worden uitgedaagd tot proeven, het ontdekken van nieuwe smaken en plezier beleven in samen eten.
 - Er is een aantrekkelijk en gevarieerd voedingsaanbod.
 - Kinderen kunnen zelf keuzes maken. Keuzes in bijvoorbeeld beleg wordt aan de kinderen gepresenteerd en kinderen mogen zelf kiezen (bijvoorbeeld aanwijzen/benoemen) wat zij willen.
 - Om de kinderen uit te dagen tot het proeven en ontdekken van nieuwe smaken en kan bijvoorbeeld gebruik worden gemaakt van de dobbelsteen voor groentjespret van MADAGA.
- Pedagogische medewerkers helpen en hebben een voorbeeldfunctie:
 - De medewerkers hanteren de voedingsregels op het kinderdagverblijf.
 - De medewerkers verzorgen de kinderen tijdens het eten, zelf eten zij in principe alleen in hun eigen pauze. Mocht een medewerker in uitzonderlijke gevallen toch eten tijdens werktijd en in bijzijn van de kinderen, dan eten zij hetzelfde als de kinderen.
 - De medewerkers moedigen kinderen op uitnodigende wijze aan te kiezen voor gezonde voeding.
- Kinderen kunnen zelf keuzes maken:
- Pedagogische medewerkers hebben kennis van gezonde voeding en bepalen het voedingsaanbod waarbij richtlijnen voor de verschillende eetmomenten worden gehanteerd.
- Pedagogische medewerkers monitoren het voedingsgedrag van de kinderen en zorgen ervoor dat de kinderen eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum ([klik hier voor meer informatie hiervoor de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden \(ADH\)](#)).
- Er wordt structureel informatie uitgewisseld met de ouders/verzorgers over het eetgedrag van het kind zodat de gezondheid en het welbevinden van het kind worden bewaakt.
- Kinderen kunnen zoveel mogelijk zelf doen en leren vaardigheden om zelfstandig te eten en te drinken (zoals zelfstandig een boterham smeren). Daarbij horen ook goede manieren voor bij het eten:
 - De kinderen leren wat de regels zijn tijdens eetsituaties.
 - De pedagogische medewerkers ondersteunen de kinderen.
 - De pedagogische medewerkers helpen de kinderen om te leren eten met bestek.
- Het voedingsaanbod is gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum. Aanvullend hierop is dat bepaalde voeding biologisch is en er met name gekozen wordt voor het bereiden van pure en ambachtelijke maaltijden.
- Pedagogische medewerkers bieden eten en drinken aan zoals opgenomen in het protocol voedselhygiëne.
- Er zijn voldoende eet- en drinkmomenten voor de kinderen afgestemd op de leeftijd.
- Er is aandacht voor allergieën, dieetvoorschriften en culturen. Dit wordt genoteerd bij de kindgegevens in iPad.
- Met ouders worden duidelijke afspraken gemaakt wanneer kinderen bepaalde voeding niet mogen. Er worden alternatieven geboden mits deze onder de basisvoeding van de voedingslijst vallen. In overleg met de ouders wordt gekeken hoe een volwaardige voeding kan worden vastgesteld.

1. Het voedingsaanbod bij Koningskinderen

Alle voeding die wordt aangeboden bevat voldoende voedingsstoffen die kinderen nodig hebben en wordt afgestemd op de leeftijd van het kind. In de voedingslijst (bijlage 1) is vastgelegd welke producten wij over het algemeen inkopen. Middels de hyperlink vind je meer informatie over het product. Voor sommige producten bieden we voor onze kinderen van compact een (goedkoper) alternatief aan. Deze producten zijn opgenomen in de voedingslijst.

1.1 Zuigelingenvoeding/flesvoeding

Voor de babygroepen wordt er gebruik gemaakt van zuigelingenvoeding Nutrilon 1, 2, 3 en 4. Mocht het kindje een andere voeding gebruiken, dan worden de wensen van de ouders en de mogelijkheden binnen Koningskinderen besproken.

Verder is het mogelijk om afgekolfd moedermelk mee te geven en bij binnenkomst in de koelkast te zetten. De moedermelk dient voorzien te zijn van naam van het kind en de datum en tijd van kolven. De moedermelk wordt bewaard in de koelkast bij maximaal 4°C en mag binnen 48 uur worden gebruikt. Onze pedagogisch medewerkers zijn op de hoogte van de bereiding- en bewaar instructies van zuigelingenvoeding. Deze zijn te vinden in het protocol voedselhygiëne. Op de leeftijd van 1 jaar krijgen kinderen (koe)melk/ Nutrilon 4.

In overleg met de ouders zal op het moment dat het kind eraan toe is (4-6 maanden) de voeding worden uitgebreid met een fruithapje en een groentehapje. Het fruithapje bestaat uit gepureerd vers fruit. Het groentehapje wordt geleverd door Madaga. De overstap naar vaste voeding gaat geleidelijk en in samenspraak met de ouders. Er wordt gestreefd om het kind vanaf 1 jaar mee te laten eten met het dagschema van de groep. Dan nuttigen zij ook de broodmaaltijd of een warme maaltijd.

1.2 Broodmaaltijd

Tijdens de broodmaaltijd wordt er gekozen voor ambachtelijk volkorenbrood van de bakker, omdat deze meer vezels, vitamines en mineralen bevat dan witbrood. De kinderen die net starten met brood eten bieden wij tarwebrood aan. Tot 1 jaar wordt er tarwebrood of volkorenbrood aangeboden omdat dit beter verteert. Vanaf 1 jaar kan er ook grof volkorenbrood worden aangeboden. Voor kinderen vanaf 4 jaar (BSO) wordt er volkoren, grofvolkoren of volkoren meerzadenbrood aangeboden. Er wordt gestreefd naar zoveel mogelijk variatie met producten die passen binnen de richtlijnen van het Voedingscentrum (zie bijlage 1 voor variatiemogelijkheden). Tijdens de broodmaaltijd mag er zoveel gegeten worden, als het kindje zelf wenst. Er is extra aandacht voor grote en kleine eters. De pedagogische medewerkers zorgen er voor dat alle kinderen genoeg eten. Bij de BSO letten wij er wel op dat kinderen uit school niet zoveel eten, zodat zij bij de avondmaaltijd thuis of de warme maaltijd op de BSO mogelijk geen honger meer hebben. Voor de kinderen die op lange schooldag om 17.00 uur een warme maaltijd eten, hanteren wij daarom een maximum van twee boterhammen.

1.3 Broodbeleg

Het brood wordt standaard besmeerd met zachte margarine (0-4 jaar) en halvarine (vanaf 4 jaar). Deze producten bevatten een belangrijke bron van vitamine A, D en E. Het verschil tussen margarine en halvarine zit in het vetgehalte. Margarine bestaat uit 80% vet (net als roomboter) en halvarine uit 40% vet. Kinderen tot 4 jaar hebben meer vet nodig, vandaar het advies om margarine te kiezen.

Kinderen mogen maximaal 1 boterham met zoet beleggen. Zij hebben verschillende keuzemogelijkheden. Er wordt voldoende variatie geboden met producten die passen binnen de richtlijnen van het Voedingscentrum (bijlage 1 voor variaties) en overwegend biologisch zijn. Wanneer kinderen meerdere boterhammen eten wordt er op gelet dat het kind niet steeds hetzelfde kiest. Variatie is goed voor de smaakontwikkeling.

Per dag kiezen pedagogisch medewerkers een aantal producten welke op tafel worden gezet. De producten bevatten zo min mogelijk zout, suiker en verzadigd vet.

- Vleeswaren: Ham, kipfilet
- Kaas: Hüttenkäse, zuivelspread, kaas (v.a. 4 jaar)
- Zoet broodbeleg: Fruitspread, appelstroop en gestampte muisjes
- Overig broodbeleg: Groentjespret, groentegoed, hummus less salt en eiersalade

Er wordt geen honing aangeboden op het kinderdagverblijf in verband met een bacterie in honing waar kinderen (tot de leeftijd van 1 jaar) ernstig ziek van kunnen worden. Ook pindakaas zit niet in ons assortiment i.v.m. mogelijk allergische reacties.

Smeerkaas bevat veel zout. Daarom is het vervangen door zuivelspread en hüttenkäse. Volgens de nieuwe richtlijn van het Voedingscentrum wordt kaas pas vanaf 4 jaar aangeboden. De reden is de hoeveelheid zout in kaas.

In al het zoete beleg (ook de biologische) zitten veel suikers en weinig tot geen nuttige voedingsstoffen. Omdat suikers overgewicht in de hand helpen is de keuze beperkt. Om kinderen te stimuleren meer groente te eten, zijn de groentjespretjes en groentegoed in het assortiment gekomen.

Er wordt bewust niet gekozen voor chocoladepasta, -hagelslag en smeerleverworst (bevat veel vet en vitamine A). Uit ervaring blijkt dat kinderen hier niet naar vragen als er gezonde alternatieven worden geboden.

Indien een belegsoort biologisch is, wordt dit op de verpakking vermeld met een speciaal logo. De volgende twee logo's zijn het meest bekend:



1.4 Warme Maaltijd

Kinderen die gebruik maken van onze reguliere Kinderopvang of flexibele kinderopvang, krijgen tussen de middag een 100% biologische warme maaltijd geserveerd in plaats van een broodmaaltijd. De maaltijden worden vers bereid door Madaga, specialist op het gebied van verse en biologische kindermaaltijden (zonder toevoegingen) en volledig gecertificeerd (zie ook www.madaga.nl). De warme maaltijd bevat een van de twee porties groente. Als ouders liever willen dat hun kind een broodmaaltijd krijgt, dan is dat uiteraard mogelijk.

Er wordt gebruik gemaakt van een wekelijks wisselend menu waarin wordt gezorgd dat onderstaande wekelijks terugkomt:

- 1x per week pasta (bijv. volkorenmacaroni met kruidige Bolognesesaus of schelpjespasta met tonijn- en groentesaus)
- 1x per week rijst (bijv. zacht zoete kipstoof met rode linzen en rijst of Mexicaanse chili con carne met rundergehakt en witte rijst)
- 1x per week aardappel(puree) (bijv. Bloemkoolstampot met kalfsballetjes of Hongaarse goulash met aardappelpuree)
- 1x per week een special (bijv. Marokkaanse couscous 7 groenten of Indiase bloemkoolcurry met kokosquinoa)
- 1x per week een herhaling van pasta of rijst.

Vanuit duurzaam oogpunt biedt Madaga 1 of 2 keer per week een vegetarisch menu aan.

Ouders die gebruik maken van buitenschoolse opvang, kunnen tegen een meerprijs ook (structureel) voor een warme maaltijd kiezen (inschrijven via onze website voor 1 of meer dagen per week). Bij de BSO serveren wij een dagelijks wisselende biologische pasta- of rijstmaaltijd. Bij 'Kinderopvang Compact', de Peuterspeelzaal of bij flexibele buitenschoolse opvang is een warme maaltijd niet mogelijk.

Waarom een warme maaltijd overdag?

Kinderen krijgen te weinig groente binnen. De reden is vaak dat de warme maaltijd 's avonds moeizaam verloopt, omdat de kinderen te moe zijn. Als er 's middags warm wordt gegeten geeft dat een aantal voordelen:

- De kinderen hebben al een van de twee porties groente binnen;
- De kinderen leren spelenderwijs wat gezond is en dat gezond eten heel lekker is;
- Zien eten doet eten. Kinderen eten op het kinderdagverblijf vaak beter dan thuis.

Het is voor ouders fijn om te weten dat hun kind overdag al een gezonde maaltijd heeft gegeten. Het avondeten is daardoor een stuk meer ontspannen. Ouders kunnen er dan bijvoorbeeld voor kiezen om hun kind 's avonds eens een boterham te geven. Wel zo makkelijk na een lange dag. Maar nog een keer warm eten is ook geen probleem; een gezonde warme maaltijd bevat niet meer calorieën dan een gemiddelde broodlunch, maar is wel rijker aan belangrijke voedingsstoffen.

1.5 Drinken en keuze dranken

Tijdens de broodmaaltijd krijgen de kinderen melk. Siroop wordt alleen bij speciale gelegenheden gegeven. De reden is de hoeveelheid suiker in de siroop. Producten met zoetstoffen worden niet gegeven omdat deze niet goed zijn voor jonge kinderen.

Drinken wordt op vaste momenten aangeboden. We serveren water. Af en toe bieden we ook slappe koude/lauwe theïnevrije biologische thee zonder suiker. Voor de BSO is dit water, water met een stukken fruit of groente erin (zoals citroen-, komkommer- of sinaasappelschijfjes) of slappe lauwe theïnevrije biologische thee zonder suiker. Rond 10 maanden is een goede leeftijd om een kind te leren drinken uit een beker. Vanaf 1-1.5 jaar kunnen de kinderen zelfstandig uit een gewone beker drinken.

1.6 Fruit en groenten

Dagelijks wordt er eenmaal vers fruit aangeboden. De hoeveelheid is ongeveer 1 stuks fruit, de kinderen krijgen per dag maximaal 2 stuks fruit. Voor de kinderen wordt het fruit in stukjes gesneden en voor de allerkleinste wordt het fruit gepureerd.

Er wordt bij voorkeur gekozen voor seizoensfruit, omdat fruit uit het seizoen het lekkerst is en goed rijp is. Verder wordt er zoveel mogelijk variatie aangeboden in het fruit.

Er wordt vanaf 4-6 maanden gestart met een groentehapje van Madaga. Groenten worden verwerkt in de warme maaltijd en in het groentehapje. Dit wordt in een menggerecht verwerkt of als groente aangeboden naast deegwaren en vlees of vis.

Het fruit en de groenten zijn waar mogelijk biologisch. Een overzicht van fruit en groenten per seizoen staat hieronder. Koningskinderen levert de meeste fruitsoorten aan. Groentes zijn veelal verwerkt in de warme maaltijden.



Seizoen	Fruit	Groenten
Altijd een goede keuze	Abrikoos, ananas, appel, banaan, citroen, druif, kiwi, limoen, mandarijn, meloen, nectarine, peer, nectarine, perzik, pruim en sinaasappel	Bloemkool, komkommer, paprika, radijs, tomaat en wortelen
Zomer	Aardbei, bessen, braam, framboos en watermeloen	Avocado
Lente		Avocado

1.7 Overige tussendoortjes

Tussendoortjes bevatten zo min mogelijk toegevoegde suikers, zout en bij voorkeur natuurlijke kleur-, geur- en smaakstoffen. Op zoveel mogelijk vaste eetmomenten krijgen kinderen een tussendoortje aangeboden. Een tussendoortje is een hapje of drankje tussendoor wat voedingsstoffen levert en zorgt voor een aanvulling in de dagelijks hoeveelheid energie die een kind nodig heeft. De volgende tussendoortjes worden aangeboden: groenten, fruit, gedroogd fruit, mais sticks (voor de allerkleinste), volkoren soepstengel, volkoren biscuit en waterijsje.

1.8 Traktaties

Traktaties mogen feestelijk en lekker zijn. Wel wordt er gestreefd naar zo gezond mogelijke traktaties. Op de website [gezond trakteren](#) staan verschillende suggesties.

Er zijn een aantal afspraken gemaakt met elkaar en met de ouders:

- De traktatie is niet te groot
 - De traktatie bevat niet te veel suiker en/of vet en/of zout
 - Met kinderen die een allergie of dieet hebben wordt zoveel mogelijk rekening gehouden
 - Traktaties worden na de gewone maaltijd uitgedeeld
- Pedagogische medewerkers geven het goede voorbeeld wanneer zij trakteren

1.9 Allergieën

Tijdens het intakegesprek wordt met ouders afgestemd of er mogelijk sprake is van allergieën 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. Bij de kindgegevens in Konnect vermelden de pedagogische medewerker de bijzonderheden zoals een voedselallergie. Via de applicatie op de iPad 'Kies ik gezond' van het voedingscentrum kunnen medewerkers controleren of er bepaalde ingrediënten in voedingsproducten zitten waar een kind allergisch voor is.

1.9.1 Lactose-intolerantie

Lactose-intolerantie is een overgevoeligheidsreactie op melksuiker (= lactose). De overgevoeligheidsreactie wordt veroorzaakt doordat de darmwand geen of te weinig van het enzym lactase aanmaakt. Melk en melkproducten worden dan niet goed verdragen.

Hollandse kaas, zure melkproducten (yoghurt, kwark, karnemelk) worden over het algemeen wel verdragen. Plantaardige melk bevat geen lactose en kan ook gegeven worden in plaats van melk.

1.9.2 Koemelkallergie

Koemelkallergie is een abnormale reactie van je immuunsysteem op het innemen van de eiwitten in (koe)melk. Kinderen met een koemelkallergie mogen niets eten/drinken waar (koe)melk in is verwerkt. Deze groep verdraagt ook geen kaas of zure melkproducten.

1.9.3 Glutenovergevoeligheid

Overgevoeligheid voor gluten (coeliakie) is eigenlijk geen allergie, maar een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het lichaam antistoffen maakt tegen zijn eigen weefsels. Door de reactie van het lichaam op gluten verdwijnen bij glutenovergevoeligheid de darmvlokken. Hierdoor kunnen voedingsstoffen veel minder goed worden opgenomen.

Gluten komen voor in tarwe, gerst, rogge, haver, spelt en kamut, maar ook in non-food, zoals lijm, klei en vingerverf.

Als er sprake is van glutenovergevoeligheid dan moeten er een aantal zaken goed geregeld worden. Op glutenvrij.nl vind je uitgebreide informatie hierover.

1.10 Dieet/geloofsovertuiging

Wanneer kinderen bepaalde voeding vanwege dieetvoorschriften of geloofsovertuiging niet mogen, worden hierover met de ouders duidelijke afspraken gemaakt. Er worden door Koningskinderen alternatieven geboden. Uitgangspunt bij deze alternatieven is dat zij de goede en gezonde ontwikkeling van het kind niet in de weg staan.

Bij de kindgegevens in Konnect vermelden de pedagogische medewerker de bijzonderheden bijvoorbeeld wanneer kinderen vanwege dieetvoorschriften of geloofsovertuiging bepaalde voeding niet mogen.

2. Voedingsschema's

Hieronder volgt de globale voedingsschema's van de verschillende groepen. Onderstaande tijden kunnen soms wat afwijken.

2.1 De dagindeling van de baby's (0-1 jaar)

De baby's krijgen 6-7 voedingen per 24 uur aangeboden. Dit wordt verdeeld over de voedingen die thuis gegeven worden en bij Koningskinderen. Het aantal voedingen bij Koningskinderen wordt in overleg met de ouders bepaald, dit is gemiddeld 2-3. Kinderen kunnen indien gewenst, op vraag gevoed worden met flesvoeding of borstvoeding. Anders worden ze gevoed direct voor of na de slaaptijd, rond 10:30 - 11:00 uur en rond 14:30 - 15:00 uur. Daarnaast bieden we in overleg met de ouder fruit- en/of groentehapjes aan. Koningskinderen stelt zich in de voedingstijden uiteraard flexibel op. Kindjes die behalve flesvoeding of fruit/groentehapjes ook vaste voeding gebruiken, gaan mee in het schema van de dreumesen.

2.2 De dagindeling van de dreumesen (1-2 jaar)

Binnen het kinderdagverblijf wordt het volgende voedingsschema gehanteerd:

09:30 - 10:00 uur: fruit en water

11:30 - 12:30 uur: warme maaltijd en melk/water

14:30 - 15:30 uur: cracker of boterham met groentjespret/groentegoed/fruitspread/zuivelspread, eventueel gesneden groente en water

16:30 - 17:00 uur: eventueel tussendoortje en water

2.3 De dagindeling van de peuters (2-4 jaar)

Binnen het kinderdagverblijf wordt het volgende voedingsschema gehanteerd:

09:30 - 10:00 uur: fruit en water

11:30 - 12:30 uur: warme maaltijd en melk/water

15:00 - 15:30 uur: cracker of boterham met groentjespret/groentegoed/fruitspread/zuivelspread, eventueel gesneden groente en water

16:30 - 17:00 uur: eventueel een tussendoortje en water

2.4 De dagindeling van de compact groep (0 - 4 jaar)

De dagindeling van de compactgroep is afhankelijk van de leeftijd. Voor baby's verwijzen wij naar de dagindeling zoals hierboven beschreven. Voor de kinderen van 1 tot 4 jaar wordt het volgende voedingsschema gehanteerd:

09:30 - 10:00 uur: fruit en water

11:30 - 12:30 uur: broodmaaltijd en melk/water

15:00 - 15:30 uur: cracker met groentjespret/hummus less salt/fruitspread/zuivelspread en eventueel gesneden groente en water

16:30 - 17:00 uur: eventueel een tussendoortje en water

2.4 Buitenschoolse Opvang

Binnen de BSO wordt op schooldagen het volgende voedingsschema gehanteerd:

Direct na school: Melk, slappe koude/lauwarme theïnevrije thee of water met stukken fruit/groente erin (zoals citroen-, komkommer- of sinaasappelschijfjes), een broodmaaltijd en fruit/groente. Voor kinderen die om 17.00 uur een warme maaltijd eten, eten maximaal twee boterhammen.

17.00 uur: eventueel water en een tussendoortje (zoals cracker of stukken groente) of een warme maaltijd (tegen meerprijs)

Voor de BSO op korte middagen zorgen de medewerkers dat de broodmaaltijd klaarstaat en het fruit gewassen en/of gesneden is. Op deze manier blijft gedurende de korte middagen voldoende tijd over voor een activiteit. Tijdens het eten worden er gesprekken gevoerd met de kinderen over hun dag, worden de activiteiten van de middag besproken en kan er worden voorgelezen.



Binnen de BSO wordt op lange middagen/ vakantiedagen het volgende voedingsschema gehanteerd:

09:30 – 10:00 uur: fruit en water

12:30 – 13:00 uur: broodmaaltijd en melk

15:00 – 15:30 uur: cracker en water met een stukken fruit of groente erin (zoals citroen-, komkommer- of sinaasappelschijfjes) óf slappe theïnevrije koude/lauwwarme Hippthee

17.00 uur: eventueel water en een tussendoortje (zoals stukken groente) of een warme maaltijd (tegen meerprijs)

Bij lange middagen en vakantiedagen smeren de kinderen (al dan niet met hulp van een beroepskracht) zelf hun boterham.

Er wordt geen voedsel of drinken aangeboden in de bus die de kinderen van school naar één van de locaties van Koningskinderen brengt. Er wordt uitdrukkelijk rekening gehouden met grote en kleine eters. Kinderen hebben een groeisput op de leeftijd van 6-7 jaar en op de leeftijd van 11-13 jaar. Ze hebben dan een grotere energiebehoefte en Koningskinderen zal daar rekening mee houden.

Bijlage 1 Voedingslijst



Variatie	Productgroep	Compactgroep
Brood	<ul style="list-style-type: none"> - Tarwebrood - Volkorenbrood/ volkorenbrood - Stevig grof volkorenbrood - Volkoren meerzadenbrood 	<ul style="list-style-type: none"> - Tarwebrood - Volkoren - Grofvolkoren
Crackers	<ul style="list-style-type: none"> - Luchtige crackers volkoren - Luchtige crackers naturel - Speltwafel 	<ul style="list-style-type: none"> - Luchtige crackers volkoren - Luchtige crackers naturel - Speltwafel
Margarine/Halvarine	<ul style="list-style-type: none"> - Margarine - Halvarine (BSO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Margarine - Halvarine (BSO)
Vleeswaren	<p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kipfilet - Achterham 	<p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kipfilet - Achterham
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> - Zuivelspread - Hüttenkäse - Jong belegen kaas 30+ (v.a. 4 jaar) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zuivelspread - Hüttenkäse
Hartig beleg overig	<ul style="list-style-type: none"> - Groentjespret - Hummus less salt - Groentegoed (v.a. 1 jaar) <p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eiersalade 	<ul style="list-style-type: none"> - Hummus less salt <p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eiersalade
Zoet beleg	<ul style="list-style-type: none"> - Fruitspread (v.a. 6 maanden) <p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appelstroop - Gestampte muisjes 	<p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appelstroop - Gestampte muisjes
Tussendoortjes	<ul style="list-style-type: none"> - Fruit - Groente <p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soepstengel volkoren - Gedroogd fruit (v.a. 1 jaar) - Mais sticks (v.a. 6 mnd.- 1 jaar) - Volkorenbiscuitje - (Water)ijsje 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruit - Groente <p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soepstengel volkoren - Volkorenbiscuitje - (Water)ijsje
Drinken	<ul style="list-style-type: none"> - Halfvolle koemelk* - Nutrilon 1*, Nutrilon 2*, Nutrilon 3*en Nutrilon 4* <p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hipp Bio vruchtenthee (v.a. 4 mnd.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Halfvolle koemelk* - Nutrilon 1*, Nutrilon 2*, Nutrilon 3*en Nutrilon 4* <p>Voor af en toe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hipp Bio vruchtenthee (v.a. 4 mnd.)

*Andere flesvoeding/melk op aanvraag bij de vestigingsmanager.