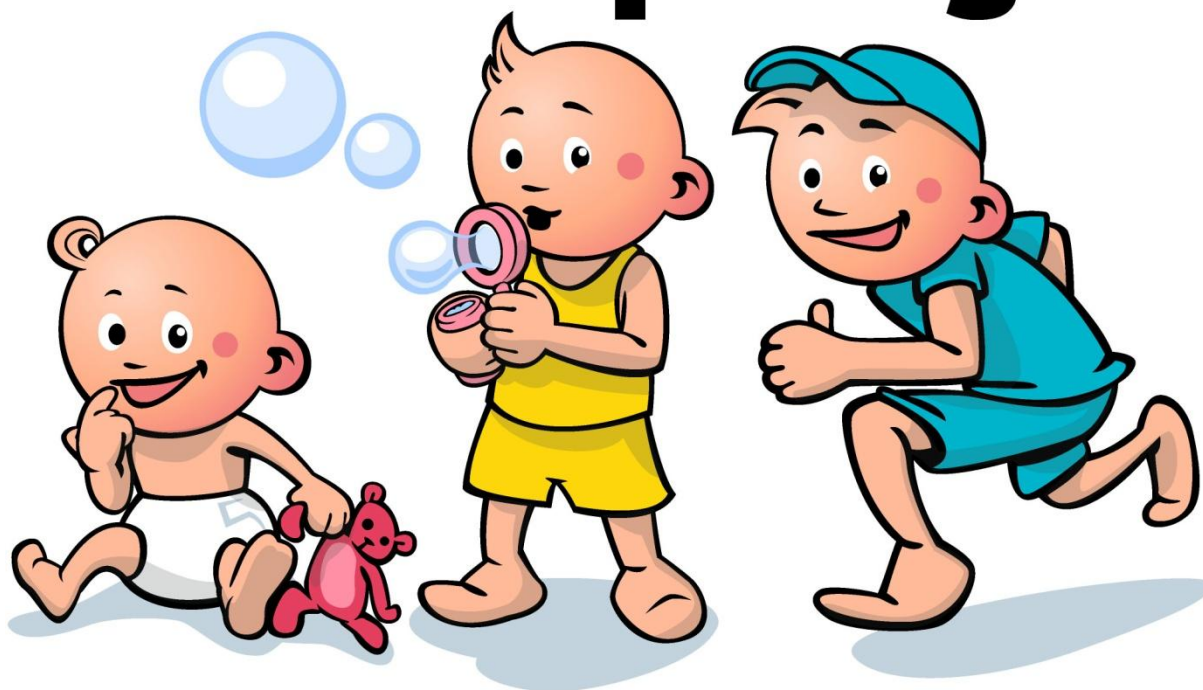


MAX

kinderopvang



VOEDINGSBELEID



Inleiding

Op locaties voor hele dagopvang van MAX Kinderopvang wordt gemiddeld drie à vier keer per week als service een warme maaltijd verzorgd.

Op locaties voor buitenschoolse opvang wordt tijdens schoolweken op woensdag en tijdens schoolvakanties gemiddeld drie à vier keer per week een warme maaltijd verzorgd.

De warme maaltijden worden door de gastvrouw klaargemaakt. De gastvrouw werkt tijdens de bereiding en het serveren van de voeding volgens de HACCP-richtlijnen.

De warme maaltijd wordt rond het middaguur geserveerd. Gedurende de dag zijn er verschillende eetmomenten waarop fruit, een cracker, koekje, enz. gegeten wordt.

De leidsters eten met de kinderen mee vanuit een voorbeeldfunctie en het pedagogisch beleid.

Een gezonde voeding is van groot belang, daarom kiest MAX Kinderopvang voor voldoende variatie. De richtlijnen van het consultatiebureau en het voedingscentrum worden als leidraad voor het voedingsbeleid gebruikt.

Er wordt minimaal gebruik gemaakt van toegevoegde suikers om zodoende de ouders de keus te laten hun kind(eren) te wennen aan suikers. Tevens wordt er aandacht besteed aan het gebruik van goede vetten en wordt er minimaal gebruik gemaakt van kleurstoffen en zout.

MAX Kinderopvang houdt rekening met bijzondere voeding in geval van dieet, allergie, geloofsovertuiging etc.

In de meeste gevallen kan de organisatie voorzien in de behoefte aan bijzondere voeding, uitgezonderd flesvoeding. In het geval dat de organisatie niet kan voorzien in de behoefte aan bijzondere voeding zal er overleg gepleegd worden met de desbetreffende ouder(s) over de aanschaf en de vergoeding.

Wensen en ideeën van ouders zijn altijd welkom. Indien mogelijk en wenselijk zullen de ideeën opgenomen worden in het geldende voedingsbeleid van MAX Kinderopvang.

In de 2^e helft van 2007 zal het voedingsbeleid worden doorgelicht.

BABY'S

Baby's hebben veelal een vast voedingsschema. MAX Kinderopvang streeft er naar de voeding en voedingsgewoontes van thuis zoveel mogelijk en indien haalbaar door te laten lopen op het dagverblijf. Dit houdt in dat op de groep de voedingstijden en gewoontes van het kind, in overleg met de ouder(s), gevolgd zullen worden.

Op locaties voor hele dagopvang wordt gebruik gemaakt van: Friso 1, Friso 2 en Nutrilon 1 en 2. Daarnaast zijn Nutrix en Bambix aanwezig. Als een baby speciale voeding nodig heeft (bv. Pepti, Friso comfort) dan verzoekt de organisatie de ouders zelf voor voeding te zorgen. Gezien de houdbaarheid en kosten van de verschillende voedingen is het voor de organisatie niet haalbaar voor een enkel kind deze voeding in huis te hebben.

Het is mogelijk om afgekolfd moedermelk mee te geven. Deze zal in de koeling bewaard worden en het flesje zal in de flessenwarmer gewarmd worden. Het is ook mogelijk dat moeder langskomt om het kind zelf te voeden aan de borst.

In overleg met de ouder(s) zal op het moment dat het kind er aan toe is de voeding van het kind uitgebreid worden met een fruithapje en/of groentehapje. Voor deze voeding wordt verse groente en/of fruit gebruikt dan wel babyvoeding uit een potje.

De overstap naar vaste voeding gaat geleidelijk en in overleg met de ouder(s).

Vanaf een jaar streeft de organisatie er naar de kinderen mee te laten eten in het dagschema van de locatie.

N.B. Tot anderhalf jaar wordt er geen honing gebruikt, dit in verband met een bacterie in de honing waar met name baby's vatbaar voor zijn.

PEUTERS

Kinderen ouder als een jaar volgen de dagindeling van de locatie. In de dagindeling zijn vier vaste eet- en drinkmomenten opgenomen.

Te weten om: 9.30 uur
 11.30 uur
 15.00 uur
en 17.00 uur

Tussen de middag wordt er drie à vier keer per week een warme maaltijd gegeten. De overige dagen wordt een broodmaaltijd geserveerd.

Op de andere momenten wordt er bv. een cracker, beschuit, koekje, fruit, yoghurt e.d. gegeten. Bij elke maaltijd wordt er gedronken, bv. appelsap, diksap, siroop, melk e.d.

Als er brood gegeten wordt dan wordt bij voorkeur de eerste boterham met hartig beleg gegeten, eet een kind meer boterhammen dan kan er gekozen worden voor zoet beleg. De leidsters houden bij wat en hoeveel een kind eet.

Brood:

Er wordt gekozen voor licht volkoren of tarwebrood.

Beleg:

Voor vleeswaren wordt gekozen voor b.v. kipfilet, boterhamworst, smeerkaas, smeerworst, kaas. Verder wordt er gebruik gemaakt van sandwichspread en pindakaas (onverzadigde vetzuren en zonder toegevoegde suikers), appel/perenstroop (i.v.m. ijzer) Tot slot is er wel zoet beleg aanwezig, bijv. jam.

Warme maaltijd:

Bij de warme maaltijden wordt er op gelet dat er uit alle vakken van de maaltijdschijf iets wordt gegeten. Dus vetten, koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen.

Er wordt zoveel mogelijk gebruikt gemaakt van producten die natuurlijke suikers bevatten en zo min mogelijk van producten die toegevoegde suikers en vetten bevatten.

Er wordt geen zout toegevoegd en geen scherpe kruiden.

Vlees:

Bij de bereiding en het inkopen van het vlees wordt rekening gehouden met de gewoontes en geloofsovertuiging van kinderen en leidsters.

Groente:

Er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van verse groente.

Salade is een regelmatig onderdeel van de warme maaltijd; deze wordt aangemaakt met niet te vette mayonaise of yoghurt/kwark.

Drinken:

Er wordt gekozen voor dranken die geen of zo min mogelijk toegevoegde suikers bevatten. Er wordt afgewisseld tussen melkproducten, vruchtensappen, siroop, diksap etc.

Feesten:

Wanneer er een feest gevierd wordt, heeft het eten vaak een centrale rol, b.v. bij Sinterklaas, Kerst en Pasen. Er wordt dan vaak gekozen voor eten dat bij het feest hoort. Daarnaast is er dan ruimte voor andere lekkernijen die bij deze feesten passen. Het voedingsbeleid zal in deze gevallen minder strikt gevolgd worden.

Maximaal 1 maal per maand, inclusief de "reguliere feesten", maar met uitzondering van de decembermaand, mag een afwijkende maaltijd worden aangeboden.

Traktaties:

MAX Kinderopvang geeft de voorkeur aan een gezonde traktatie. De organisatie verzoekt geen snoepgoed en/of chips te trakteren. Als dit wel gebeurt zullen wij de traktatie via de vakjes van de getrakteerde kinderen mee naar huis geven. Voor ideeën voor een gezonde traktatie kunnen ouders terecht bij de groepsleiding. Uiteraard kan er wel op beschuit met muisjes getrakteerd worden bij de geboorte van een broertje of zusje.

BUITENSCHOOLSE OPVANG

Tijdens de schoolweken eten de kinderen alleen op woensdagmiddag en tijdens de studiedagen van de basisscholen op de buitenschoolse opvang. Tijdens de schoolvakanties eten de kinderen elke dag op de opvang. MAX Kinderopvang biedt als extra service elke woensdagmiddag een warme maaltijd aan tijdens de schoolweken, in de vakantieweken gebeurt dit drie à vier keer per week.

De maaltijden worden door de gastvrouw of de groepsleiding bereid. De kinderen mogen, indien dit haalbaar is, in vakanties meehelpen met koken. De kinderen worden betrokken bij de keuze van het menu.

Dagindeling:

Tijdens de schoolweken is er één eetmoment, te weten om 16.00 uur. De kinderen krijgen dan twee stuks van een cracker, beschuitje of ontbijtkoek met zoet en hartig beleg en er worden wat verschillende soorten fruit gegeten.

Bij het eten wordt er vruchtensap of thee gedronken.

Op woensdagen:

Er zijn twee eetmomenten, te weten om 13.00 uur en om 15.30 uur. Het eetmoment van 13.00 uur bestaat uit een brood- dan wel een warme maaltijd.

Op om 15.30 uur wordt er gekozen voor crackers, beschuit, ontbijtkoek en wat fruit.

Bij het eten wordt er melk, vruchtensap of thee gedronken.

Tijdens schoolvakanties:

Er zijn drie eetmomenten, te weten om 10.00 uur, om 13.00 uur en om 15.30 uur.

Tussen de middag wordt er brood dan wel een warme maaltijd genuttigd. De andere momenten wordt er gekozen voor crackers, ontbijtkoek, beschuit of fruit.

Bij het eten wordt er gedronken.

Brood:

Bij broodmaaltijden wordt er vrijwel altijd bruinbrood gekozen. Er wordt op gelet dat een kind niet te veel eet. Er is zowel hartig als zoet beleg. Er wordt op gelet dat een kind niet te veel zoetigheid op brood eet, de voorkeur gaat dan ook uit naar een eerste boterham met hartig beleg.

Beleg:

Voor vleeswaren wordt gekozen voor b.v. kipfilet, snijworst, smeerleverworst, smeerkaas, kaas. Verder wordt gekozen voor sandwichspread, pindakaas, appel/perenstroop.

Voor de variatie is er ook zoet beleg aanwezig zoals chocopasta en vlokken.

De kinderen kiezen zelf wat ze op hun brood willen.

Warme maaltijden:

Bij warme maaltijden wordt er op gelet dat er zoveel mogelijk gegeten wordt uit de verschillende vakken van de maaltijdschijf. Er wordt weinig vet en zout aan de maaltijden toegevoegd. Er wordt bij de bereiding wel gebruik gemaakt van kruiden.

Vlees:

Er wordt op de buitenschoolse opvang rekening gehouden met eetgewoontes, geloofsovertuiging en allergieën. In principe wordt er alleen kip, kalkoen of vis gegeten.

Groente/fruit:

Er wordt zo veel mogelijk gebruik gemaakt van verse groente en fruit.

Salade is een regelmatig onderdeel van de maaltijd.

De kinderen krijgen elke dag fruit afgewisseld met b.v. komkommer, tomaat, peentjes of iets dergelijks.

Drinken:

Er wordt zoveel mogelijk gekozen voor melkproducten, vruchtensappen, thee, water en dergelijke.

Als er thee wordt gedronken op de buitenschoolse opvang wordt hier meestal wat suiker toegevoegd. Er wordt een theelepel suiker per kopje thee gebruikt.

Feesten:

Bij een feest staat vaak het eten centraal, er wordt dan ook gekozen voor een gerecht wat bij het feest hoort. Het voedingsbeleid wordt hierbij niet altijd gevolgd. In de vakanties wordt er ook wel eens een 'feestmaaltijd' klaargemaakt, zoals patat, gebakken aardappeltjes, pannenkoeken, tosti's of iets dergelijks.

Traktaties:

MAX Kinderopvang geeft de voorkeur aan gezonde / suikervrije traktaties. De organisatie verzoekt de ouders zo min mogelijk snoepgoed te laten trakteren. De voorkeur gaat uit naar: popcorn, kleurstofvrije ijsjes, hartige traktaties en warme maaltijden.

Snoep:

Kinderen wordt incidenteel en in beperkte mate snoep gegeven. Vaak is hier en speciale aanleiding voor, zoals een traktatie of een ander feestje. Aan het eind van de dag wordt er incidenteel een koekje uitgedeeld aan de kinderen.

PEUTERSPEELZAAL

Het voedingsbeleid van Stichting MAX Peuterspeelzalen is dezelfde als die voor de peuters op de hele dagopvang van de organisatie. In de dagindeling valt slechts één voeding/ drinkmoment omdat de kinderen slechts een gedeelte van een dagdeel aanwezig zijn.

Tijdens de ochtendgroep wordt er om 10.15 uur een cracker, soepstengel en wat fruit gegeten daarbij wordt er wat siroop gedronken. Tijdens de middaggroep gebeurt dit om 13.45 uur.