

Protocol Voeding en Hygiëne Kinderopvang Eigen-Wijs

Voeding bij Kinderopvang Eigen-Wijs

Kinderen krijgen tijdens opvanguren 1 maaltijd per dag nodig en maximaal 3 keer iets tussendoor. Daarnaast hebben ze variatie in voedingsmiddelen nodig. Een kind krijgt daardoor van alle belangrijke vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen voldoende binnen.

De momenten samen aan tafel zijn belangrijk voor het eetgedrag van een kind. Gezelligheid en een positieve sfeer kan helpen om een kind gezond te laten eten. Belangrijk is om kinderen te leren dat eten leuk is. Volwassenen hebben daarin een voorbeeldfunctie daarom eet PM-er over het algemeen met de kinderen mee.

Algemene regels bij eten en drinken

- Eten en drinken doen we aan tafel. Er wordt niet gelopen met eten of drinken in de mond.
- Zolang er wordt gegeten, blijft iedereen aan tafel zitten.
- Kinderen worden niet gedwongen om te eten of drinken, hooguit gestimuleerd.
- Er wordt niet gepropt met eten.
- We kletsen gezellig tijdens het eten, maar met een lege mond.
- Als iedereen klaar is met eten worden de handen en mond geïpoetst met een snoetenpoetser voor ze de tafel verlaten.

Fruit(hap)

Vanaf 6 maanden bieden wij de kinderen (in overleg met ouders) fruit aan. In eerste instantie een fruithap van vers fruit. Vervolgens geprakt fruit en tenslotte stukjes fruit.

Wij proberen te variëren met fruitsoorten maar standaard is er appel, peer, banaan en aanwezig. En verder wordt het fruit afgewisseld met seizoensfruit. Fruit wordt als tussendoortje gegeten. Het fruit wordt door de pedagogisch medewerker uitgedeeld ieder kind krijgt een bakje met diverse fruitstukjes en eten deze op met het gebruik van een vork.

Drinken

Er kunnen grote verschillen zijn in de drinkgewoontes van kinderen; de één vraagt nooit om drinken en de ander drinkt zoveel dat het ten koste gaat van de eetlust. Voldoende drinken is een wezenlijk onderdeel van een gezonde voeding.

Bij Kinderopvang Eigen-Wijs drinken kinderen tijdens vaste tafelmomenten koude thee of water. Bij de lunch wordt er melk gedronken. Voor de jongere kinderen is er ook diksap.

Er wordt altijd eerst gedronken voor we beginnen met eten.

Veel ouders zijn bang dat hun kind niet genoeg drinkt daarom stimuleren we wel om de beker leeg te drinken maar het hoeft niet, want een kind stopt als het genoeg heeft. Wij bieden 3 keer per dag drinken aan en op warme dagen of wanneer een kind dorst heeft bieden wij vaker iets te drinken aan.

Lunch

Bij de lunch eten kinderen brood met beleg. Er wordt gestart met een boterham hartig; kaas, boterhamworst, kipfilet of smeerkaas, pindakaas, aardbeienjam, appelstroop of smeerworst. Daarna mogen de kinderen nog een boterham met hartig of zoet beleg zoals chocopasta, gekleurde hagelslag, chocolade hagelslag en vlokken. Kinderen die dat willen en mogen kunnen ook nog een derde of vierde boterham eten.

Kinderen onder een jaar hebben niet noodzakelijk beleg op brood nodig. Een boterham met alleen margarine is ook voldoende.

Tussendoortjes

Iets lekkers tussendoor hoort thuis in een kindermenu.

Als tussendoortjes geven wij biscuitjes, snack a jack, yoghurt en soepstengels die op de vaste tafelmomenten worden aangeboden.

Onze tussendoormomentjes zijn tussen 14.00-14.30uur en om 16.15uur

Verjaardag en Traktaties

Traktaties horen bij verjaardagen van kinderen! Bij kinderopvang Eigen-Wijs verplichten we de ouders niet tot een bepaald soort traktatie, maar we kunnen ze eventueel wel helpen met ideeën en tips over een gezonde traktatie.

Afwijkende voeding

Het kan zijn dat kinderen bepaalde voedingsstoffen niet mogen eten i.v.m. allergieën, cultuur of godsdienst. Hierbij worden de richtlijnen en wensen van de ouders gevolgd. Deze zijn te vinden bij de kindgegevens.

Zuigelingenvoeding

Zuigelingenvoeding bestaat uit borstvoeding en/of flesvoeding. Hiervoor is er een apart protocol.

Potjes babyvoeding of groentehap

De potjes babyvoeding of groentehap mogen eventueel meegebracht worden door de ouders waarvan het kind nog geen 1 jaar oud is en voor 17.00uur eet normaal gesproken.

De maaltijd wordt bereid zoals op het potje staat, een verse maaltijd wordt in de ochtend direct in de koelkast gezet en op het moment van eten opgewarmd in de magnetron.

Boodschappen en Hygiëne

Let bij het kopen of het ontvangen van de boodschappen op de volgende dingen:

- Is de houdbaarheidsdatum niet(bijna) verstreken?
- Is de verpakking schoon en niet kapot?
- Is de temperatuur van het product goed?
- Ruim de boodschappen na het boodschappen doen direct op, sommige producten mogen niet te lang buiten de koelkast blijven.

Bewaren van voedsel

- *Controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast. Temperatuur koelkast is maximaal 7°C; bij voorkeur 4°C.
- Op alle producten moet een houdbaarheidsdatum staan.
- Zet producten met de kortste houdbaarheidsdatum vooraan, zodat ze het eerste worden gebruikt.
- Zet de koelkast niet te vol. Houdt het overzichtelijk
- Zorg dat alle verpakkingen goed gesloten zijn. Eten in de koelkast goed afdekken met huishoudfolie. Laat geen eten in conservenblikjes staan.
- Koelkast elke maand schoonmaken en de voorraadkast viermaal per jaar.

Lunch en Hygiëne

Hygiëne

- Was voor het eten klaarmaken goed de handen met water en (vloeibare) zeep.
- Zorg voor schone materialen. Zorg dat de eettafel goed schoon is.
- Gebruik voor smeerbaar beleg een schoon mes.

Temperatuur

- Haal de producten zo kort mogelijk van tevoren uit de koelkast.
- Melkproducten niet te lang op tafel laten staan, maximaal een half uur buiten de koeling.

Opruimen en afwassen

- Zet eten en drinken dat koel bewaard moet worden na gebruik terug in de koelkast.
- Alle gebruikte materialen zoals borden, bekertjes en messen na het eten aan een zijde van het aanrecht neerzetten.
- Verwijder etensrestjes van de borden, eventueel voorspoelen met handwarm water.
- Afwassen in een heet sopje met een afwasborstel, afdrogen met een schone theedoek, schone vaat opruimen en afwasborstel na gebruik schoonmaken en laten drogen.
- Theedoeken en vaatdoekjes na dagelijks gebruik in de was.