

Voeding: bewustwording in ons handelen en bouwstenen voor ons lichaam

Gezonde voeding is voeding waarvan de dagelijkse hoeveelheid en samenstelling de gezondheid optimaal ten goede komt. Het voorlichtingsmodel 'de Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum geeft hieraan een praktische invulling en geldt in Nederland als uitgangspunt voor voedingsadvies.

Stichting Rijswijkse Kinderopvang (SRK) en EigenWijs (EW) vinden het belangrijk:

- dat kinderen gezonde voeding krijgen aangeboden in het kindercentrum
- om lichamelijke beweging en een gezond voedingspatroon in te zetten
- dat kinderen gezond en gevarieerd eten. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling van persoonlijke competenties en zij worden zich meer bewust van voeding.

Gezond en gevarieerd eten en voldoende bewegen is binnen de kindercentra geborgd, wat betekent dat medewerkers zich herkennen in de uitgangspunten en dit meenemen in hun pedagogisch handelen. Er wordt door pedagogisch medewerkers (pmw's) bewust voedingsmiddelen gekozen en besteld, er wordt samen gegeten met de kinderen en er vinden activiteiten plaats rondom het thema (gezonde) voeding. Deze werkinstructie geldt voor alle kindercentra van SRK en EW en biedt:

- concrete richtlijnen voor de medewerkers van de kindercentra
- inzicht in waar SRK en EW voor staan op gebied van voeding

Tijdens het kennismakingsgesprek (intakegesprek) in het kindercentrum met ouders/verzorgers en de pmw's komt het onderwerp voeding ter sprake. Ouders/verzorgers kunnen aangeven of zij speciale voedingswensen hebben ten aanzien van hun kind. In overleg zal gekeken worden in hoeverre hier rekening mee gehouden kan worden. Afspraken worden geborgd in het kind dossier.

De dagelijkse voedingsbehoefte aan basisvoedingsmiddelen voor jongens en meisjes van 1-13 jaar neemt toe naarmate ze ouder worden. De groei en ontwikkeling die kinderen doormaken, moet worden ondersteund met voeding die voldoende bouwstoffen en energie biedt. Het Voedingscentrum adviseert drie maaltijden per dag en maximaal vier keer iets tussendoor. Bij SRK en EW zijn er verschillende eet- en drinkmomenten, afhankelijk van het werksoort vallen er eet- en drinkmomenten af. Ontbijt is er alleen bij de voorschoolse opvang. Op enkele locaties wordt een warme maaltijd tussen de middag geserveerd.

Voedingskundige aandachtspunten

Algemeen

- variatie in het aanbod van groente en fruit; verschillende smaken, kleuren, seizoen aanbod
- variatie in de eetmomenten vergroten; andere eetmomenten, broodbeleg, tussendoortjes
- voorzichtig met smeerleverworst; te veel kan leiden tot opstapeling van vitamine A in het lichaam (kan schadelijk zijn voor de gezondheid), alternatief is vegetarische smeerworst

Drinken

- kinderen gezonde drinkgewoontes aanleren; stimuleren van dranken zoals water, (vruchten) thee en voor af en toe een light drank
- als kinderen tussendoor dorst hebben, geef een beker water
- halfvolle melk en karnemelk genieten voorkeur als tussendoortje; voor een goede ijzeropname wordt bij voorkeur groente/fruit gegeten of groente/fruitsap gedronken bij de boterham

- belangrijk om extra drinken te geven bij extreem warm weer, bij diarree of overgeven, als de airconditioning aanstaat (vochtverlies, droge lucht verdampt meer vocht door de huid)

Tussendoortjes

- zijn klein
- bevatten weinig suikerrijke dranken die de eetlust voor de hoofdmaaltijd kunnen wegnemen,
- zijn gezond zoals een stuk fruit, een bakje rauwkost, een rijstwafel, gedroogd fruit, een soepstengel, een bakje kwart of vruchtenmoes
- voor grote eetlust bij BSO kinderen (4-12 jaar) zijn goede tussendoortjes bijvoorbeeld een krentenbol, extra boterham, beetje popcorn of studentenhaver
- bij warm weer waterijsjes of zoute stokjes (zout houdt lichaamsvocht langer vast, gaat uitdroging tegen en zet aan tot drinken)
- worden maximaal 4 keer per dag gegeven
- zijn ook traktaties

Broodbeleg

- hartig beleg is niet beter dan zoet beleg, eerst gezond beleg, daarna een vrije keuze
- in veel kaas en vleeswaren zit ongezond vet en veel zout; magere soorten zijn beter, bijvoorbeeld 20+ /30+ kaas, been- of achterham, kipfilet, casselerrib, vis, rauwkost, gekookt ei.
- zoet broodbeleg is appelstroop, jam, ontbijtkoek of fruit, met mate of bij speciale gelegenheden pindakaas, chocoladepasta en chocoladehagelslag
- besmeer de boterham altijd met margarine of halvarine (vitamines A en D)

Pedagogische aandachtspunten

Eten op de kinderopvang is:

- een gezellig moment
- nieuwe ervaringen op doen
- een pedagogische activiteit
- een pedagogisch mee-eet-moment met de voeding die de kinderen ook krijgen aangeboden (lunchen in eigen lunchpauze).

Het samen eten helpt de kinderen om allerlei vaardigheden te ontwikkelen:

- taalontwikkeling
- groepsgevoel
- zelfstandiger worden (zelf smeren, kiezen, samen tafel dekken)
- zelf keuzes maken
- nieuwe ervaringen opdoen met smaak en geur

Eten in kleine groepjes verhoogd de interactie tussen de pmw en de kinderen. Daarom delen pmw's de groep in tweeën of laten bijvoorbeeld 2 groepjes van 5 kinderen aan een tafel eten met de begeleiding van een pmw. Op deze manier zijn er meer gesprekken, kunnen kinderen beter begeleid worden en is er meer rust aan tafel. Tijdens de maaltijd wordt in een gesprekje teruggekeken op eerdere gebeurtenissen of vooruitgekeken naar wat nog komen gaat.

De pmw handelt naar de volgende punten:

Baby's

- op schoot voeden voor de intimiteit en emotionele veiligheid
- niet in een babystoeltje voeden
- bij moeite met drinken voor een rustige omgeving zorgen
- de baby niet voeden als het te moe is
- aandacht bij het voeden

Kinderen

- een gezond kind eet genoeg als het de goede dingen aangeboden krijgt op het goede tijdstip als verzorger bepaal je dus niet de hoeveelheid (dus niet dwingen zijn bord leeg te eten, kind zelf laten inschatten wanneer hij voldoende heeft gegeten)
- dagelijks met kinderen naar buiten gaan om lekker te bewegen (ook met slecht weer)
- duidelijke eet- en drink plekken creëren
- variëren met broodbeleg
- eten associëren met iets leuks (niet zien als een verplicht nummer)
- een kind die iets niet lust met creativiteit op te lossen (keuze tussen twee dingen die een kind niet lekker vindt aanbieden)
- producten dat een kind niet lust met tussenpozen steeds opnieuw aanbieden (nieuwe voedingsmiddelen worden gewaardeerd na gemiddeld 10/15 keer proeven)
- het bord weghalen als een kind niet wil eten en er verder geen aandacht aanschikken en strijd van maken
- complimenten geven over goed eetgedrag als dit gedrag gestimuleerd moet worden
- een kind verantwoordelijkheid geven en betrekken bij de maaltijd (keuzes, voorbereiding, met bestek laten eten, zelf smeren)
- niet te lang aan tafel
- zelf het goede voorbeeld geven

'Moelijke' eters

- geen strijd aangaan, ook niet bij de koppigheidsfases van dreumes naar kleuter
- negatieve aandacht zorgt voor ongezellige sfeer
- duidelijk zijn dat dit het eetmoment is en later niet kan worden ingehaald
- niet teveel zorgen maken en dit ook uitdragen naar ouders/verzorgers
- bord niet te vol leggen (kind kan dan eerder trots zijn dat het bord leeg is)

Regels

Kinderen leren spelenderwijs manieren, zoals handen wassen voor het eten, zelf brood smeren, wachten op elkaar. Regels zijn er niet om star en strak te hanteren, maar om aan de uitgangspunten te kunnen voldoen. Pmw's blijven kritisch met elkaar en zetten regels met regelmaat af tegen de groep om te kijken of ze bijgesteld moeten worden om aan de uitgangspunten te voldoen en sfeer te behouden.

Trakteren

Trakteren mag! Een verjaardag, geboorte of vertrek, waarbij de 'vierder' centraal staat en niet de traktatie. Gezonde traktaties kunnen zijn; ontbijtkoek, rijstewafel, fruit of groente, een niet-eetbare traktatie (let op veiligheid). Pmw's informeren bij het intakegesprek ouders hierover. De traktatie wordt op een vast tussendoor moment, bij voorkeur in de middag, ingepland (het is dus vervanger voor iets wat ze anders vanuit het kindercentrum krijgen aangeboden). De pmw traktereert zelf ook op

iets gezonds zodat het ook een gewoonte wordt (voorbeeldgedrag). Traktaties die te groot zijn om als tussendoortje aan te bieden, worden (gedeeltelijk) mee naar huis gegeven. Pmw spreken ouders van de jarige hierop aan dat het vanuit onze werkinstructie voeding niet wenselijk is om op die manier te trakteren. Er wordt geen traktatie geweigerd, kinderen mogen hun traktatie altijd uitdelen.

Speciale gelegenheden

Speciale gelegenheden zijn vakanties, thema's, feestdagen. Laat speciale gelegenheden niet 'gewoon' worden! De voedingsbestellijst biedt voldoende keuzemogelijkheden.

Voedselallergieën

Een voedselallergie is een abnormale reactie van het afweersysteem tegen eiwitten uit de voeding. De eiwitten waar het lichaam op reageert worden allergenen genoemd. Tegen deze allergenen maakt het lichaam afweerstoffen, waardoor er een allergische reactie ontstaat. De klachten die hierdoor ontstaan, verschillen per persoon. De ernst van de klachten kan variëren van mild tot levensbedreigend. De meest voorkomende allergie bij baby's is koemelkallergie. Bij een kind kan een allergie uiteenlopende klachten geven als eczeem, astma, darmkrampjes en jeuk.

Als pmw beheers je de risico's rondom allergieën door:

- goed met de ouders te overleggen wat een kind wel en niet mag hebben, afspraken noteren periodiek navragen bij de ouders hoe het gaat en borgen in het kinddossier
- een apart trommeltje met traktaties voor het kind met de allergie samen te stellen
- extra voorzichtig te zijn met vis, pitten, zaden, soja, ei, schaal- en schelp dieren, noten en pinda's, omdat deze producten allergische reacties kunnen veroorzaken

Richtlijn is om het vervangende product (dat geen allergische reactie veroorzaakt) aan te schaffen indien het product ook geschikt is voor de niet-allergische kinderen. Hiermee worden risico's beheerst en de kosten beperkt.

Voedingseducatie

Bij SRK gaan pmw's en kinderen:

- samen onderzoeken waar producten vandaan komen en de ingrediënten die in producten zitten
- samen koken en proeven van eten is aantrekkelijk en leerzaam voor kinderen
- samen weerbaar maken, hoe ga je om met de overdaad aan eten en drinken in je omgeving, hoe leer je luisteren naar de signalen van je lichaam als je genoeg hebt gegeten
- leren genieten van gezond eten
- met leuke kookboeken aan de slag (bibliotheek, internet, boekenwinkels, supermarkten)

Spelletjes met eten

Met kinderen kun je verschillende spelletjes doen met eten, waarbij de volgende elementen centraal staan:

- Herkomst van producten
- Smaakontwikkeling
- Andere eetgewoontes ontdekken

Moestuinen

Op een aantal kindercentra zijn moestuinen in gebruik. Kinderen vinden het leuk om in een moestuin te werken (met je handen bezig zijn in de grond, met potjes in de weer zijn, zaadjes planten, water geven, plukken en opeten van de oogst). Een moestuin is leuk voor iedere leeftijd, maar betrek de risicoinventarisatie in het gedeelte buiten spelen hierbij, kindgericht risico's beheersen. Werken in de moestuin:

- stimuleert het samenwerken
- stimuleert het verantwoordelijkheidsgevoel bij kinderen
- is leuk en leerzaam en lekker

Kindercentra die geen ruimte hebben voor een moestuin, kunnen door middel van bakken, potten e.d. een leuk 'eetbaar' plekje creëren, zowel binnen als buiten.

Afspraken vanuit het kindercentrum

Ieder kindercentrum heeft haar eigen klant met andere culturen, waarden en normen. Daarom wordt de werkinstructie voeding door de leidinggevende en pmw met de oudercommissie besproken. Samen bespreken zij of er aanvullende afspraken gemaakt moeten worden. Deze afspraken worden in het kindercentrum geborgd en gecommuniceerd aan het team en de ouders. De werkinstructie voeding wordt periodiek met de oudercommissie besproken. Ook kan voeding als thema gebruikt worden op ouderavonden om op deze wijze de betrokkenheid van ouders groot te houden in de keuzes van voeding op locatie. Wanneer dit voor een kindercentrum van toegevoegde waarde kan zijn, kan het Centrum voor Jeugd en Gezin ingeschakeld worden voor advies.

Achtergrondinformatie voor medewerkers

De werkinstructie voeding en de achtergrondinformatie is tot stand gekomen na een uitvoerige onderzoeksfase, waarbij recente en wetenschappelijk onderbouwde literatuur over gezonde voeding voor kinderen is geraadpleegd. De werkinstructie bevat algemene richtlijnen voor medewerkers en een goed beeld naar ouders/verzorgers hoe SRK met voeding om gaat.

Meer weten of ideeën vinden over voedingseducatie, spelletjes met eten of moestuinen?

In de digitale achtergrondinformatie staat nog meer informatie over voeding!