

Voedingsplan

Gezonde voeding op het dagverblijf

Inhoudsopgave

Waarom een voedingsplan.....	2
Voorbeeldmenu voor de verschillende eetmomenten	3
Aanbevelingen en aandachtspunten	4
Hoe het zit met tussendoortjes.....	5
Gezonde producten die als alternatief besteld kunnen worden.....	6
Soorten fruit.....	7
Rauwe groenten.....	7
Meer weten?.....	8
Overzicht basisvoeding	9

Waarom een voedingsplan

Het Voedingscentrum is er duidelijk over: kinderen in Nederland worden te dik. Overgewicht heeft veel gevolgen voor de gezondheid. Vaak zie je dat zwaarlijvige kinderen ook op latere leeftijd last van overgewicht houden. Daarom is het belangrijk om kinderen al jong gezonde voedingsgewoonten aan te leren. Want immers; jong geleerd is oud gedaan.

Dit voedingsplan is voornamelijk bedoeld om een nieuw bewustzijn te ontwikkelen ten aanzien van gezonde voeding. Ook op kinderdagverblijven valt nog veel te leren bij het aanpakken van ongezonde voeding.

Natuurlijk zijn ouders primair verantwoordelijk voor het aanleren van gezonde voedingsgewoonten. Maar als kinderdagverblijf heb je naast het verlenen van goede zorg en het creëren van een veilige omgeving, ook in zekere mate de verantwoordelijkheid voor het aanleren van gezonde eetgewoonten. Op het kinderdagverblijf krijgen kinderen andere eetpatronen aangeleerd en maken ze kennis met andere producten dan thuis.

Uit onderzoek blijkt: zien eten doet eten.

Kinderen die thuis nooit een stukje tomaat willen proberen, eten dit op het dagverblijf soms wel. Soms omdat ze zien dat andere kinderen het wel lusten, of omdat het gewoon een andere omgeving is. Op een kinderdagverblijf waar zoveel verschillende kinderen zijn, kun je heel goed van deze manier van imiteren gebruik maken. Wanneer je voornamelijk gezonde producten aanbiedt, wennen kinderen aan dit voedsel en werk je mee aan de basis voor gezonde eetgewoonten.

De meningen over gezonde voeding zijn continu aan verandering onderhevig. Er wordt steeds nieuw onderzoek gedaan en eerder gemaakte conclusies worden vaak herzien. Al deze ontwikkelingen zelf bijhouden is een heel karwei. Daarbij ontstaan vaak misverstanden over wat wel of niet gezond is. Regelmatig contact met het Voedingscentrum is daarom zeker aan te bevelen. Stel iemand hiervoor verantwoordelijk, zo blijf je als organisatie goed op de hoogte.

Kennis over gezonde voeding is verreweg het belangrijkste aspect bij het aanleren van gezonde eetgewoonten. Gebruik als organisatie dit plan als handvat om de eetgewoonten eens onder de loep te nemen. Bespreek het tijdens het teamoverleg of organiseer een informatieavond voor medewerkers. Vergeet ook de ouders niet. Nodig bijvoorbeeld een deskundige uit om een presentatie te houden over gezonde voeding. Dit werkt beter dan alleen informatie verspreiden die misschien niet door iedereen gelezen wordt. Kijk met elkaar welke nieuwe gewoonten je kunt introduceren bij jou op het dagverblijf.

Natuurlijk mag er best eens iets lekkers gegeten worden. Maar iets lekkers hoeft niet per se iets ongezonds te zijn. Het vraagt alleen hier en daar om een beetje fantasie of soms wat meer moeite. Maar voldoende fantasie moet geen probleem zijn, daar staat een Pedagogisch Medewerker nu juist om bekend!

Voorbeeldmenu voor de verschillende eetmomenten

Hieronder volgt een voorbeeld van een dagmenu zoals het eruit kan zien wanneer je bewuste en gezonde keuzes maakt.

09.30:

Fruit, zie ook het stukje over tussendoortjes voor leuke ideeën om het fruit aan te bieden.
Drinken: melk, karnemelk, thee zonder cafeïne, water, groente- of tomatensap, appel- of sinaasappelsap aangelengd met water.

11.30:

Volkoren of halfvolkoren brood, let hierbij op dat het echt volkoren is. Sommig bruinbrood is gekleurd met moutstroop en is in feite dus gewoon witbrood met een bruin kleurtje. Het is belangrijk de boterham met roomboter te besmeren voor de vitamines A, D, E en de gezonde vetten die kleine kinderen nodig hebben. Beleg: plakjes worst, plakjes kaas, Tartex (vegetarische paté), groentespread, vruchtenstroop, geprakt vers fruit, suikervrije jam, let er op dat er geen zoetstoffen in zitten.

Drinken: melk, karnemelk, thee, water, groente- of tomatensap, appel- of sinaasappelsap aangelengd met water.

Geef er rauwe groenten bij of doe het op brood.

15.30:

Volkoren crackers, rijstwafels, volkoren toast, volkorenbeschuit met plakjes kaas, worst of vruchtenstroop.

Drinken: melk, thee, water, groente- of tomatensap, appel- sinaasappelsap aangelengd met water.

17.30:

Tussendoortje met eventueel wat drinken. Kies hier voor één klein gezond tussendoortje en één bekertje drinken. Kinderen kunnen elk moment worden opgehaald en moeten dan nog thuis eten. Vergeet niet dat ze om 15.30 uur ook al wat hebben gegeten.

Wordt er getrakteerd dan kan dat een tussendoortje vervangen worden, afhankelijk van wat de traktatie precies inhoudt. Vervang in ieder geval niet het fruit voor een traktatie, maar schuif dit dan bijvoorbeeld door naar de middag.

Aanbevelingen en aandachtspunten

- Kies liever niet voor limonade. Je leert een kind al snel aan dat drinken heel zoet moet zijn. Wissel limonade en diksap ook eens af met kinderkruidenthee en water.
- Vaak wordt er gesproken over 'sap' wanneer er eigenlijk vruchtenlimonade gedronken wordt. Wees hier eerlijk over naar ouders zodat zij op de hoogte zijn. Met sap wordt vruchtensap bedoeld, wat echt iets anders is dan aanmaaklimonade met een vruchtensmaakje.
- Wissel voldoende af met de verschillende vleeswaren.
- Geef eens lichte, zoutloze bouillon ter afwisseling, bijvoorbeeld in de winter. Dit is te koop in de natuurvoedingswinkel.
- Let er op dat ieder kind voldoende fruit binnenkrijgt. Vaak gaat het rond op een bord. Hierdoor krijgen kinderen die wat langzamer eten soms erg weinig fruit. Doe het fruit bijvoorbeeld in een eigen bakje.
- Zet maximaal twee verschillende soorten zoet beleg bij de broodmaaltijd op tafel. Dat is genoeg keuze. Geef bij de cracker als zoet beleg alleen vruchtenstroop of geprakt fruit. Bewaar het andere zoete beleg voor de lunch.
- Er zijn volkoren crackers, beschuiten, biscuitjes e.d. in de handel. Dit is gezonder dan de witte varianten.
- Geef niet te vaak smeerkaas. Daar zit namelijk erg veel zout in wat niet goed is voor de nieren van jonge kinderen.
- Geef liever geen smeerworst, dit bevat veel vitamine A en dat is niet gezond voor jonge kinderen. Daarnaast bevat het veel ongezonde toevoegingen. Het advies van het Voedingscentrum is: geef kinderen van 1-3 jaar niet meer dan 2-3 boterhammen met (smeer)leverworst per week in verband met de vitamine A. Aangezien je niet weet hoeveel leverworst een kind thuis krijgt, raden we aan het op het dagverblijf helemaal niet aan te bieden.
- Adviseer ouders om gezonde traktaties mee te nemen. Zie ook www.kiind.nl voor traktatiedeeën.
- Kinderen tussen de een en de vier jaar mogen twee tot drie sneetjes brood per dag. Wanneer een kind thuis ontbijt met een boterham is er dus nog ruimte voor 1 of 2 boterhammen op het kinderdagverblijf. Vaak worden er teveel boterhammen gegeven. Natuurlijk bepaal je dit door naar het kind te kijken. Sommige kinderen kunnen er best 3 eten. Maar er zijn kinderen die door blijven eten en dan te laat voelen dat ze eigenlijk vol zitten. Wanneer je iets eet duurt het ongeveer 15 tot 20 minuten voordat je hersenen het signaal doorgeven dat je voldoende hebt gegeten. Kinderen die heel snel eten, eten daarom vaak teveel. Ook eten kinderen soms te veel als ze onrustig zijn. Zorg daarom voor voldoende rust aan tafel.
- Kinderen onder de 2 jaar hebben vetten nodig voor hun ontwikkeling en groei. Geef daarom altijd roomboter of volle margarine op het brood.
- Vaak geven we baby's als ze brood leren eten een korstje. Zijn ze toe aan een hele boterham dan snijden we ze eraf. Dat is natuurlijk erg vreemd. Het is beter om ze er aan te laten zitten. Kinderen leren hierdoor beter kauwen. Er is zelfs een methode die er van uit gaat dat baby's al vanaf 6 maanden voldoende kunnen kauwen om ongepureerd voedsel te eten. Dit heet de Rapleymethode. Geïnteresseerd in deze methode? Kijk dan bij 'Meer weten'.
- Zorg voor een rustige en gezellige sfeer aan tafel. Neem de tijd om te eten en stimuleer kinderen ook goed te kauwen. Dring eten of drinken nooit op. Als een kind niet wil eten of drinken respecteer dit dan.
- Kinderen zijn heel gevoelig voor presentatie. Presenteer gezonde dingen zoals groente en fruit op een leuke manier. Dat nodigt uit tot proeven.
- Ook belangrijk: geef zelf als Pedagogisch Medewerker het goede voorbeeld!

Hoe het zit met tussendoortjes

Het Voedingscentrum geeft aan dat in de schijf van vijf geen sauzen, snacks, koek, snoep en gebak staan. Daarom noemen zij ze 'extra's'. Voor kinderen tussen de een en drie jaar oud is er ruimte voor 100 kilocaloriën aan deze 'extra's'. Dat klinkt misschien alsof je best veel kan eten, maar dat valt tegen.

Het meest bekende tussendoortje zijn de kinderkoeken. De bekende vierkante melkbiscuit bijvoorbeeld bevat 90 kcal per koekje. Eet je beide koeken uit het pakje dan heb je qua calorieën al bijna een volledige kindermaaltijd binnen. De meeste koeken die speciaal voor kinderen zijn, bevatten suiker en andere ongezonde toevoegingen. Dit geldt ook voor koeken die door de fruithap gemengd worden. Deze zijn dus een ongezonde keuze. Koeken die je als Pedagogisch Medewerker eet, bijvoorbeeld stroopwafels of gevulde koeken, zijn sowieso te groot voor een kind. Maar ook een ontbijtkoek levert al gauw 75 kcal op, eentje is dus echt genoeg als tussendoortje. Voor kleine kinderen is een halve zelfs al voldoende. Vruchtensappen en limonade zijn de zogenaamde vloeibare tussendoortjes, ze bevatten veel suikers en dus veel calorieën. Je kunt het aantal tussendoortjes alvast beperken door het drinken te combineren met het eten. Ook kun je al het drinken aanlengen met water en zorgen dat je weinig tot geen limonade gebruikt.

Hieronder volgen een aantal suggesties voor tussendoortjes die je kant-en-klaar kunt aanschaffen of die gemakkelijk klaar te maken zijn.

- Fruit: Om het leuker te maken kun je fruitspiesen maken, fruitsalade's of creatief gesneden fruit. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn voor kinderen, ze hebben genoeg fantasie om er iets bij te bedenken als je ze helpt! Fruit kan ook gepureerd op brood gegeven worden.
- Groente: Kleine tomaatjes, radijsjes, mini paprika's in diverse kleuren. Repen rauwe groenten als paprika, komkommer, wortel of bleekselderij zijn gemakkelijke tussendoortjes die je leuk kunt presenteren. Vind je dat een beetje saai dan kun je er een dip bij doen van avocado, citroensap en wat yoghurt. Sommige groente kan ook gepureerd op brood als beleg.
- Pitten: Zonnebloem- of pompoenpitten zijn ook erg lekker.
- Olijven: Deze zijn wel vaak wat zout, maar het is voor af en toe een lekkere snack.
- Volkorenbiscuit, let wel op dat ook volkoren biscuits suiker bevatten, eentje is genoeg.
- Soepstengel: Kies voor de volkoren variant.
- Rijstwafel: Het liefst zoutloze
- Ongezwavelde rozijntjes en gedroogde zuidvruchten: Denk hierbij aan abrikozen, pruimen en dadels. Week ze voor de kleinsten eerst een nachtje in heet water.
- Zelfgemaakte popcorn: Maak dit in plantaardige olie en zonder zout en suiker.
- Gedroogd fruit: Er zijn mixen te koop met banaan, peer, appel en zelfs groenten zoals wortel en sperzieboontjes, maar ook enkel gedroogde appeltjes met een beetje kaneel.
- Yoghurt met fruit: Gewoon een bakje yoghurt met fruit is lekker, maar je kan het ook verwerken tot smoothie in de keukenmachine. Of maak er ijsjes van.
- Groentechips: Snijd groente als courgette, aubergine of aardappel in dunne schijfjes en smeer ze dun in met olijfolie. Even in de oven en je hebt je eigen chips. Ook leuk om samen te maken.
- Broodreepjes: Snijd reepjes van roggebrood of toast wat oud brood en snijd er reepjes van.
- Groentebouillon: kies voor de zoutloze variant.
- Tomaten of groentensap: Kant en klaar te koop, maar ook gemakkelijk zelf te maken.
- Gekookt eitje: Uiteraard zonder zout.
- Maak met de grotere kinderen eens een lekkere salade of broodbeleg voor de groep. Zie voor broodbelegideeën: http://www.kiind.nl/articles/47/Op_het_Brood.html

Gezonde producten die als alternatief besteld kunnen worden

- Verschillende vleeswaren bijvoorbeeld: achterham, magere fricandeau, kip- en kalkoenrolade, kipfilet, of kalkoenham.
- Tartex (vegetarische smeerpaté) en groentespread in plaats van smeerworst.
- Groente- of tomatensappen ter afwisseling.
- Zoutloze bouillon.
- Rauwe groenten als tussendoortje.
- Kinderkruidenthee.
- Volkoren crackers.
- Volkoren beschuit.
- Volkoren toast.
- Rijstwafels zonder zout.
- Volkoren soepstengels.
- Gedroogd, ongezwaveld fruit. Hier heb je tegenwoordig veel keuze in.
- Kies voor biologische producten.

Soorten fruit

Veel kinderdagverblijven komen niet verder dan de bekende appel, peer, banaan en soms een mandarijntje. Hieronder volgt ter inspiratie een lijst van verschillende soorten fruit gesorteerd op seizoen. Het is leuk om eens iets anders te proberen. Bied tijdens het fruitmoment naast het bekende fruit ook steeds een andere fruitsoort aan.

Januari: ananas, appel, avocado, banaan, braam, citroen, grapefruit, kiwi, mandarijn, peer, sinaasappel, stoofpeer.

Februari: ananas, appel, avocado, banaan, citroen, grapefruit, kiwi, mandarijn, sinaasappel, stoofpeer.

Maart: ananas, appel, avocado, banaan, citroen, grapefruit, kiwi, sinaasappel, stoofpeer.

April: ananas, appel, avocado, banana, citroen, grapefruit, kiwi, sinaasappel.

Mei: aardbei, ananas, appel, banaan, citroen, grapefruit, kiwi, sinaasappel.

Juni: aardbei, ananas, ananasmeloen, appel, banaan, citroen, grapefruit, kers, kiwi, kruisbes, meloen, rode bes, suikermeloen.

Juli: aardbei, abrikoos, ananas, ananasmeloen, appel, banaan, bosbes, braam, citroen, framboos, kers, kiwi, kruisbes, meloen, nectarine, perzik, pruim, rode bes, suikermeloen, zwarte bes.

Augustus: aalbes, aardbei, abrikoos, ananasmeloen, appel, bosbes, braam, citroen, druif, duindoorn, framboos, kiwi, kruisbes, meloen, nectarine, perzik, pruim, rode bes, rozenbottel, suikermeloen, vlierbes, zwarte bes.

September: ananasmeloen, appel, braam, citroen, druif, duindoorn, framboos, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim, rozenbottel, stoofpeer, suikermeloen, vlierbes.

Oktober: ananasmeloen, appel, braam, citroen, druif, duindoorn, framboos, mandarijn, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim, rozenbottel, stoofpeer, suikermeloen.

November: appel, citroen, druif, mandarijn, peer, sinaasappel, stoofpeer.

December: appel, banaan, citroen, grapefruit, mandarijn, peer, sinaasappel, stoofpeer.

Rauwe groenten

Ook groenten kunnen rauw aangeboden worden, bijvoorbeeld bij de lunch of het fruit. Hieronder staan een paar groenten die gemakkelijk rauw gegeten kunnen worden. Je kunt het op brood geven of zo uit het vuistje. Snijd ze dan bijvoorbeeld in repen. Je kunt er eventueel nog een lekkere dip bij maken van avocado, citroensap en wat yoghurt.

Bleekselderij, cherry tomaten, komkommer, sla, paprika, radijs, maïs, tuinkers, worteltjes.

Meer weten?

www.kiind.nl

Eten voor de kleintjes, van borst tot boterham, Stefan Kleintjes | ISBN: 9789021580326

Geef me de vijf, Nicola Graimes | ISBN: 9789058711861

Brain Food voor kids, Nicola Graimes | ISBN13: 9781903258934

Goed eten en bewegen met baby en peuter, uitgaven van het Voedingscentrum

Eten en bewegen met peuters, uitgave van het Voedingscentrum

Broodbeleg: http://www.kiind.nl/articles/47/Op_het_Brood.html

Drinken en kinderen: <http://www.kiind.nl/articles/34/Dorstlessers.html>

Tussendoortjes: <http://www.kiind.nl/articles/63/Tussendoortjes.html>

Rapley: <http://www.kiind.nl/articles/19/Rapley-methode.html>

Overzicht basisvoeding

per dag voor kinderen van 0 tot 4 jaar

Brood	1-3 sneetjes (35-105 gram)
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	75 gram 1,5 aardappel of opscheplepel rijst/pasta /peulvruchten
Groente	75 gram (1-2 groentelepels)
Fruit	1,5 vrucht (150 gram)
Zuivel	300 ml melk(producten) en 10 gram kaas (½ plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	50 gram
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	15 gram
Dranken	0,8 liter

Overzicht is van het Voedingscentrum