

Protocol Voeding en Beweging

Inhoud

Inleiding	3
1. Waarom gezonde voeding?	4
2. Water drinken	5
3. Het kind op het KDV of de PSG	5
4. Het kind op de BSO	6
5. Dagindeling	6
5.1 Eten/drinken op de baby- en dreumesgroep (0-2 jaar)	6
5.2 Eten/drinken op de peutergroep en PSG.	6
5.3 Eten/drinken op de BSO (korte middag)	7
5.4 Eten/drinken op de BSO (hele dag/ lange middag)	7
5.5 Eten en drinken in de vakantie op kinderdagverblijf/peutergroep en BSO	8
6. Tafelmanieren	8
7. Traktaties	9
7.1 Traktatie op KDV/PSG	9
7.2 Traktatie op de BSO	9
8. Tandens poetsen	9
9. Bewaren	9
9.1 De vriezer	9
9.2 De koelkast	9
9.3 De voorraadkast	10
9.4 Controle	10
10. Bewegen	10
10.1 Bewegen op de babygroep	10
10.2 Gebruik wipstoeltjes	11
10.3 Bewegen op de peutergroep en de PSG	11
10.4 Bewegen op de BSO	11
10.5 Gebruik computers, I-pads en spelcomputers	11
11. Ouderbetrokkenheid	11

Inleiding

Bij het samenstellen van dit protocol Voeding en Bewegen zijn wij uitgegaan van de adviezen van het Voedingscentrum en de voor iedereen bekende Schijf van Vijf. In 2016 heeft het Voedingscentrum haar richtlijnen aangepast en daarbij een nieuwe Schijf van Vijf vastgesteld. Deze nieuwe richtlijn hebben wij meegenomen in het nieuwe protocol. Ook hebben wij gebruik gemaakt van informatie van het Nederlands Jeugd Instituut en Jantje Beton.

Dit protocol beschrijft ons algemene beleid ten aanzien van voeding en bewegen op onze locaties. Indien er bij een locatie een uitzondering of aanvulling gehanteerd wordt, wordt dit beschreven in het pedagogisch werkplan.

1. Waarom gezonde voeding?

Kindercentrum.nl vindt het belangrijk dat kinderen gezond kunnen groeien en ontwikkelen. Daarbij hoort een gezond en evenwichtig voedingspatroon, maar ook bewegen is heel belangrijk.

In 2015 had 12% van de kinderen in de leeftijd van 4 tot 20 jaar overgewicht, waarvan 2,8% ernstig overgewicht. 3,2% van de 4 tot 12 jarigen heeft ernstig overgewicht.

De oorzaken van overgewicht kunnen zijn dat kinderen meer energie tot zich nemen, dan zij verbruiken. Veel kinderen eten te veel en bewegen te weinig. Ongunstig is ook een eetpatroon waarbij veel voedingsmiddelen worden genuttigd die weinig verzadigend zijn, zoals suikerrijke frisdranken.

Dik zijn brengt risico's met zich mee; kinderen ontwikkelen een slechtere algemene gezondheid en hebben beperkingen in alledaagse activiteiten. Ook sociaal-emotioneel kan er schade ontstaan. Denk hierbij aan gepest of gestigmatiseerd worden. Hierdoor kan er een negatief zelfbeeld ontstaan.

In onderstaand overzicht staat beschreven welke producten volgens het Voedingscentrum, maar ook volgens Kindercentrum.nl niet meer passen bij een gezond eetpatroon.

Deze voedingsmiddelen vallen onder producten met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels.

Product	Waarom niet?
Limonadesiroop, diksap, roosvicee	Deze producten bevatten veel calorieën en suiker. Dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Eén keer per dag <u>licht aangemaakte</u> limonade of diksap vindt Kindercentrum.nl voldoende.
(smeer)Leverworst	In (smeer)leverworst zit veel vitamine A. Vitamine A is schadelijk voor een kind als hij/zij het structureel binnenkrijgt. Een teveel aan vitamine A kan hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid veroorzaken. Kinderen krijgen thuis ook (smeer)leverworst op brood, daarom bieden wij op de locaties geen (smeer)leverworst aan.
Smeerkaas	In smeerkaas zit veel zout. Kinderen krijgen thuis ook smeerkaas of kaas op brood. Daarom bieden wij op de locaties geen smeerkaas aan.
Broodbeleg bij kinderen jonger dan 1 jaar	Volgens het Voedingscentrum heeft een kind jonger dan 1 jaar voldoende aan alleen halvarine op brood.
Chocoladepasta	Chocopasta past niet bij een dagelijkse keuze aan broodbeleg. In chocopasta zit veel suiker en vet.



Belangrijk: Light-frisdranken zijn schadelijk voor jonge kinderen. Aan deze dranken worden chemische zoetstoffen toegevoegd welke gevaarlijk zijn voor de gezondheid van jonge kinderen.

Ook voor volwassenen zijn er meningen dat deze zoetstoffen niet bevorderlijk zijn voor de gezondheid. Wij geven kinderen op de kinderopvang en buitenschoolse opvang geen light-frisdranken, zoals bijvoorbeeld Slimpie of andere suikervrije limonade.

2. Water drinken

Een zoet drankje is verleidelijk voor kinderen, maar hierdoor krijgen kinderen per jaar gemiddeld zo'n 6 kilo suiker binnen. Het bevat energie, maar een teveel zorgt voor het ontstaan van overgewicht. Nederland behoort tot de top van de wereld op het gebied van kraanwaterkwaliteit. Voordat kraanwater uit de kraan stroomt, is het gezuiverd met de modernste technieken. Kraanwater bevat mineralen die ons lichaam nodig heeft en is de goedkoopste dorstlesser. En het mooiste is: het is overal beschikbaar. Ons lichaam heeft water nodig, omdat het allerlei processen voor ons regelt: onze lichaamswarmte, het vervoer van voedingsstoffen naar onze cellen en de afvoer van afvalstoffen. Niet voor niets bestaat ons lichaam voor 65% uit water.

Omdat wij het belangrijk vinden dat kinderen goed (water) drinken, staan er op de groepen kannen gevuld met water. Kinderen kunnen zelf, wanneer zij dit willen, water pakken. Dit geldt voor zowel het kinderdagverblijf als de buitenschoolse opvang. Aan dit water kan fruit, komkommer of munt toegevoegd worden.

3. Het kind op het KDV of de PSG

Voor baby's die flesvoeding krijgen, kunnen ouders kinderen hun eigen flesvoeding meegeven. Wij verzoeken ouders geen klaargemaakte flesvoeding mee te geven, maar in poedervorm. Tijdens het vervoer kan de flesvoeding niet voldoende koud worden bewaard, waardoor schadelijke bacteriën zich kunnen ophopen en de baby ziek kan worden. Wij maken de voeding klaar, zodra de baby deze nodig heeft. We gaan altijd uit van het dagschema van een baby zoals dit thuis wordt gehanteerd. Ouders en pedagogisch medewerkers dragen er samen zorg voor dat er wederzijds wordt gecommuniceerd over wensen en wijzigingen hieromtrent.

Als een baby borstvoeding krijgt, dan kan de ouder afgekolfde borstvoeding aanleveren. De borstvoeding moet voldoende gekoeld of ingevroren (in afgepaste porties) aangeleverd worden. De borstvoeding moet voorzien zijn van naam en datum. Een moeder kan altijd haar baby borstvoeding komen geven op het kinderdagverblijf.

We starten met de eerste hapjes in overleg met de ouders. De eerste hapjes zullen oefenhapjes zijn, waarbij het fruit vers fijngeprakt of gepureerd wordt. Zodra kinderen deze hapjes krijgen, laten we hen de mondmotoriek oefenen met een lepeltje. We bieden bij dit fruit nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groente aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de afzonderlijke smaken. Zo leert het kind de smaken beter herkennen en waarderen. Dit komt ten goede aan de smaakontwikkeling.

Wij bieden standaard appel, banaan en peer aan. Daarnaast volgen wij het seizoensgebonden aanbod. Dit kan bestaan uit halve druiven, aardbeien, mandarijnen of meloen.

Kinderen onder de 1 jaar hebben volgens het Voedingscentrum voldoende aan alleen halvarine op de bruine boterham. Bij uitzondering kan er appelstroop of geprakt fruit, zoals banaan, op brood worden gegeven.

Wij kunnen kinderen tot ongeveer 1,5 jaar, wanneer ouders dit wensen, een groentehap geven. Ouders dienen deze zelf mee te geven. In overleg met de pedagogisch medewerker van de groep wordt het tijdstip van deze voeding bepaald.

De kinderen van één jaar en ouder eten tweemaal per dag fruit: 's ochtends en 's middags. Tussen de middag eten de kinderen volkoren boterhammen met halvarine en daarop de keuze uit verschillende soorten beleg. Omdat variatie in voeding belangrijk is, kunnen kinderen kiezen uit:

- Kaas en zuivelspread;
- Ham, kipfilet, boterhamworst, of pindakaas;
- Appelstroop;
- (Halva) Jam of vruchtenhagel;
- Rauwkost; komkommer, paprika, (halve) cherry tomaatjes, avocado;
- Fruit; plakjes banaan, plakjes appel met wat kaneel.

Tijdens de tussendoor momenten wordt er water of (vruchten)thee zonder suiker aangeboden. Tijdens het eet – en drinkmoment 's middags mag er dun aangelengde limonade of diksap worden gedronken.

Bij de lunch schenken wij halfvolle melk, karnemelk, thee of water.

Wij hanteren vaste eet- en drinkmomenten. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert voor de kinderen rust op. We eten samen aan tafel of in de kring, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en zorgt voor gestructureerde eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. De pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. De pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een

gezond voedingsaanbod *wat* en *hoeveel*/het daarvan eet. We dringen geen eten op. Wel volgen we de regel: 'genoeg is genoeg'. Sommige kinderen eten op de kinderopvang veel meer dan thuis. Wij remmen 'eten voor de gezelligheid' af. We informeren bij ouders hoeveel hun kind thuis ongeveer eet tijdens de lunch.

4. Het kind op de BSO

Een kind in de basisschoolleeftijd voelt zelf heel goed aan wanneer hij/zij voldoende gegeten heeft. Bovendien kan hij/zij op sommige dagen minder trek hebben dan op andere, bijvoorbeeld omdat het die dag minder actief geweest is. Daarom dringen wij een kind nooit eten op. Wel volgen ook hier de regel: 'genoeg is genoeg'. Sommige kinderen eten bij de kinderopvang veel meer dan thuis. Wij remmen 'eten voor de gezelligheid' af. We informeren bij ouders hoeveel hun kind thuis ongeveer eet tijdens de lunch.

5. Dagindeling

Op onze locaties hanteren we zoveel mogelijk een vaste dagindeling. Bij de allerjongste kinderen (0-2 jaar) sluiten we qua eten, drinken en slapen aan bij het ritme van thuis. Bij de oudere kinderen (2 tot 4 jaar en 4 tot 12 jaar) werken we met een vast dagritme. Hieronder staat omschreven hoe het dagprogramma er per opvangsoort uit ziet qua eten en drinken. De genoemde tijden zijn richtlijnen. Per locatie wordt bekeken welke tijden in de praktijk het beste uitkomen. Dit staat beschreven in het pedagogisch werkplan van de locatie.

5.1 Eten/drinken op de baby en dreumesgroep (0-2 jaar)

We hanteren het ritme van thuis. Ouders vullen een dagschema in, waarbij de pedagogisch medewerkers aansluiten. Het is belangrijk dat er veel overleg is tussen ouders en medewerkers. Op jonge leeftijd verandert er immers veel rond de voeding van het kind.

De volgende voedingsmiddelen bieden wij aan:

- Vers fruit en rauwkost;
- Bruin brood;
- Beleg: halvarine, jam, appelstroop, pindakaas, vruchtenhagel, kipfilet, boterhamworst, kaas, zuivelspread, hummus;
- Tarwe biscuitjes;
- Soepstengels;
- Rijstwafels;
- Halfvolle melk;

Rijstwafels en soepstengels bevatten veel zout. Zout is schadelijk voor de nieren van jonge kinderen. Daarom geven wij de kinderen één keer per dag een rijstwafel of soepstengel. Let op: overleg met ouders voordat je een kindje voor het eerst pindakaas op brood geeft. De voorkeur heeft om dit eerst thuis uit te proberen in verband met eventuele allergieën.

5.2 Eten/drinken op de peutergroep en PSG.

Zien eten, doet eten! De kinderopvang kan een belangrijke rol spelen in het aanleren van gezonde eetgewoontes. Zo zijn er kinderen die thuis geen fruit eten, maar op de opvang gezellig mee-eten met de andere kinderen. Wij vinden fruit ontzettend belangrijk, daarom is er zowel 's ochtends als 's middags een fruitmoment. Op deze manier krijgen ook kinderen die één dagdeel komen altijd fruit bij ons op de opvang. Kinderen die op de peuterspeelgroep (PSG) komen blijven tot 12.00 uur, nemen geen deel aan de broodmaaltijd.

Eet- en drinkmoment Een gezond tussendoortje in de vorm van fruit en rauwkost met water of (vruchten)thee zonder suiker.

Lunch Broodmaaltijd. We eten volkoren boterhammen met plantaardige halvarine. Bij het eten drinken de kinderen melk of karnemelk (als alternatief geven we eventueel water of thee). Er wordt geen limonade/diksap aangeboden bij het eten.

Afspraak: De kinderen in de peuterleeftijd mogen maximaal 3 boterhammen eten:

1^e boterham naar keuze;

2^e boterham naar keuze;

3^e boterham naar keuze.

We stimuleren kinderen om gevarieerd te laten kiezen tussen zoet en hartig beleg. Dit betekent dat kinderen vrij mogen kiezen tussen zoet en hartig beleg bij de eerste boterham.

Qua hoeveelheid boterhammen wordt er gekeken naar de leeftijd van het kind en het kind zelf. Als het nodig is, worden hierover afspraken gemaakt met ouders.

Na de boterham(men) mogen de kinderen nog kiezen uit een cracker of een rijstwafel.

Eet- en drinkmoment Een gezond tussendoortje in de vorm van fruit en rauwkost met water of (vruchten)thee en evt. een cracker/biscuitje.

Eet- en drinkmoment Voor de kinderen die tot laat blijven is er nog een extra eet,- en drinkmoment. Kinderen krijgen dan drinken en een cracker of rijstwafel met beleg. Dit beleg varieert tussen kipfilet, pindakaas, appelstroop of kaas.

Rijstwafels en soepstengels bevatten veel zout. Zout is schadelijk voor de nieren van jonge kinderen. Daarom geven wij de kinderen één keer per dag een rijstwafel of soepstengel.

5.3 Eten/drinken op de BSO (korte middag)

Op de BSO starten we altijd met een gezamenlijk eet- en drinkmoment. Kinderen kunnen aan tafel even hun verhaal kwijt en daarnaast plannen maken voor de rest van de middag. Tijdens dit eerste eet- en drinkmoment krijgen de kinderen altijd fruit. Wij vinden het eten van fruit belangrijk, daarom kiezen wij er bewust voor om dit tijdens het eerste eet,- en drinkmoment aan te bieden. Als we dit tijdens het 2^{de} eet,- en drinkmoment doen, dan bestaat de kans dat de kinderen al zijn opgehaald en geen fruit hebben gehad.

Tijdens het eerste of tweede drinkmoment is er ruimte voor *licht* aangemaakte limonade.

Start BSO

1^{ste} eet- en drink moment Een gezamenlijk eet- en drink moment, er wordt fruit en rauwkost gegeten en thee of water gedronken.

2^{de} eet- en drink moment Water, thee of licht aangemaakte limonade met een cracker of rijstwafel belegd met kipfilet, kaas, pindakaas of appelstroop. Of een plak ontbijtkoek met wat halvarine.

Afspraak: Indien ouders niet willen dat hun kind meedoet aan dit 2^{de} eetmoment omdat ze vlak erna gaan eten, dan noteren we dat in de map bij de kindgevers.

5.4 Eten/drinken op de BSO (hele dag/lange middag)

Eet- en drinkmoment Gezamenlijk drinken en fruit en rauwkost eten. Er wordt water of (vruchten)thee gedronken.

Lunch Broodmaaltijd. We eten volkoren boterhammen met plantaardige halvarine. Bij het eten drinken de kinderen melk of karnemelk, water of thee.

Afspraken:

We stimuleren kinderen om gevarieerd te kiezen tussen zoet en hartig beleg. Dit betekent dat kinderen vrij mogen kiezen tussen zoet en hartig beleg bij de eerste boterham.

Qua hoeveelheid boterhammen wordt er gekeken naar de leeftijd van het kind en het kind zelf. Als het nodig is, worden hierover afspraken gemaakt met ouders.

Na de boterham(men) mogen de kinderen nog kiezen uit een cracker of een rijstwafel.

Kinderen krijgen maximaal 5 boterhammen. Hierbij wordt er gekeken naar de leeftijd van het kind en het kind zelf. Als het nodig is, worden hierover afspraken gemaakt met ouders.

Eet- en drinkmoment Een gezamenlijk tussendoor moment: er wordt fruit en rauwkost gegeten en licht aangemaakte limonade of water gedronken.

Eet- en drinkmoment Water of thee met een cracker belegd met beleg. Dit beleg varieert tussen kipfilet, pindakaas, appelstroop of kaas.

Op een vaste plek op de groep worden kannen met water en bekertjes neergezet waar kinderen zelf water kunnen

pakken. Aan het water kan komkommer, munt of fruit worden toegevoegd.

De maaltijd is een sociaal moment waarbij het belangrijk is dat alle kinderen gezellig en ontspannen kunnen mee eten.

Tijdens het intakegesprek wordt het voedingspatroon met de ouders/verzorgers besproken. Als een kind door bijv. een allergie of geloofsovertuiging een ander dieet of voedingspatroon heeft dan op de kinderopvang wordt gehanteerd, dan is het belangrijk om samen met de ouders tot een goede oplossing te komen. Zo kan elk kind op de kinderopvang gezellig mee eten zonder dat er teveel aandacht aan het dieet/voedingspatroon wordt besteed.

Alternatieve producten, die niet in het normale voedingspakket van Kindercentrum.nl zitten, dienen ouders zelf mee te nemen en te bekostigen.

5.5 Eten en drinken in de vakantie op kinderdagverblijf/peutergroep en BSO

Vakantie is leuk en daarbij mag iets extra's gegeten worden. We zorgen ervoor dat deze extra's samengaan met een activiteit. Als we bijvoorbeeld pannenkoeken gaan eten, dan bakken we samen met de kinderen pannenkoeken. Ook bieden we in vakanties regelmatig een activiteit aan als het bakken van een taart of cake. Bij Sinterklaas horen pepernoten en chocolademelk en bij Kerstmis een kerstkransje en een luxere lunch.

Een snoepje moet kunnen op de kinderopvang of BSO, maar met mate en alleen in de vakantie of met feestdagen. We zorgen voor balans; het is 'of of' en niet 'en en'. Om ervoor te zorgen dat kinderen in deze periodes geen overdaad aan extra's krijgen, wordt er voor gewaakt dat er maar 1x per dag 1 extraatje wordt gegeven. Kinderen krijgen vaak thuis rond deze periodes ook extraatjes.

Kindercentrum.nl vindt dat frisdranken als cola of sinas ook binnen de vakantie niet passen binnen het voedings- en beweegprotocol.

Producten die passen in vakanties en rondom feestdagen:

- Knakworstjes;
- Zelf gebakken pannenkoeken;
- Pure chocoladepasta/chocoladehagelslag;
- Een plakje zelf gebakken cake;
- Eén snoepje;
- Popcorn;
- Sinterklaas: pepernoten;
- Kerstmis: kerststol, krentenbrood, witte/bruine bolletjes en chocolademelk of yoghurtdrink, eieren;
- Pasen: chocolade-eitjes, paaskoekjes, witte/bruine bolletjes, krentenbolletjes, eieren, chocolademelk of yoghurtdrink.

Om er zorg voor te dragen dat gemaakte afwijkende afspraken met betrekking tot de voeding van een kind tussen pedagogisch medewerkers en ouders ook bij de vakantieopvang (BSO) worden nageleefd, worden deze afspraken gedocumenteerd bij de map met kindgegevens. Deze gegevens worden voor de vakantie gekopieerd en bij de locatie waar de vakantieopvang plaatsvindt, afgegeven. Ook worden de afspraken en bijzonderheden in één (word)document geplaatst, zodat pedagogisch medewerkers die het kind niet kennen gemakkelijk kunnen zien welke afspraken er gelden. Voor elke vakantie wordt het document gecontroleerd op juistheid.

6. Tafelmanieren

Naast het zorgdragen voor gezonde voeding, wordt er ook gelet op de manieren. Hiermee bedoelen wij de tafelmanieren maar ook het creëren van een gezellige omgeving en het geven van het goede voorbeeld. De rol van de pedagogisch medewerkers is hierbij heel belangrijk. Zij zorgen ervoor dat er op vaste tijden wordt gegeten en dat de tafel wordt gedekt. Pedagogisch medewerkers eten zelf mee met de kinderen waarbij zij het goede voorbeeld geven: goed voorbeeld doet goed volgen.

Voor ieder eet- en drinkmoment wassen kinderen en pedagogisch medewerkers hun handen. Ook zorgt de pedagogisch medewerker ervoor dat de gezichten van de kinderen schoon zijn.

7. Traktaties

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel snoep aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zoveel mogelijk te beperken.

Leuke en gezonde traktatie tips staan op www.voedingscentrum.nl. Ook op de Facebookpagina's van Kindercentrum.nl worden soms leuke en verantwoorde traktaties vermeld.

7.1 Traktatie op KDV/PSG

Wij vieren de verjaardag van de kinderen uitgebreid bij de kinderopvang. Kinderen krijgen een muts en mogen na het feestje trakteren. Wel vragen we ouders (in de nieuwsbrief) rekening te houden met de volgende afspraken rondom trakteren:

- Het kind trakteert alleen aan de kinderen die op die dag in de stamgroep aanwezig zijn;
- Laat de kinderen iets trakteren wat in één keer opgegeten kan worden;
- Harde snoepjes (bijvoorbeeld lolly's en zuurtjes) en kauwgom mogen niet getrakteerd worden;
- Onze voorkeur gaat uit naar bijvoorbeeld: kinderkoekjes, mandarijntjes, klein zakje popcorn, kindertoetje, doosje rozijnen, klein cakeje, een kleurplaat met enkele potloden, etc.

7.2 Traktatie op de BSO

Omdat wij snappen dat het voor kinderen leuk is om ook op de buitenschoolse opvang hun verjaardag te vieren, bieden wij de gelegenheid om te trakteren op de buitenschoolse opvang. Vaak is er al op school getrakteerd en zien zij weer een deel van dezelfde kinderen op de buitenschoolse opvang. Daarom stellen wij als regel dat er gezond getrakteerd moet worden. Leuke en gezonde traktatietips staan op www.voedingscentrum.nl.

Wanneer er een ongezonde traktatie wordt meegenomen, dan mag het kind dit wel uitdelen, maar dan wordt het mee naar huis genomen.

8. Tandens poetsen

Het advies van het *Ivoren Kruis* luidt twee maal per dag poetsen. Aanbevolen wordt de poetsbeurt 's morgens na het eten en 's avonds voor het slapen uit te voeren. Het is goed als de ouders zelf het kind poetsdiscipline aanleren. De kindertanden worden overdag bij de opvang dus niet gepoetst.

9. Bewaren

Voor het bewaren van voedingsproducten hanteren wij de richtlijnen zoals beschreven in het hygiëneprotocol. Eén keer per week worden de boodschappen geleverd. Voor het bewaren en de houdbaarheid van de producten hebben wij de volgende afspraken:

9.1 De vriezer

Brood dat niet op dezelfde of volgende dag gebruikt wordt, gaat in de vriezer. Wanneer het brood uit de vriezer wordt gehaald om te consumeren, wordt het brood met de langstlopende datum als eerst genuttigd.

De vriezer heeft een temperatuur tussen -15°C en -17°C. De vriezer wordt elke maand schoongemaakt. Bij ijsvorming wordt de vriezer ontdooid.

9.2 De koelkast

De koelkast staat ingesteld op een temperatuur van 4°C. Borstvoeding en vleeswaren moeten bewaard worden bij een temperatuur niet hoger dan 4°C.

De temperatuur in de koelkast wordt wekelijks gecontroleerd en eens in de 2 weken schoongemaakt. Dit wordt bijgehouden op een lijst. Wanneer er borstvoeding wordt bewaard in de koelkast, dient de temperatuur dagelijks te worden gecontroleerd. Borstvoeding wordt altijd zoveel mogelijk achter in de koelkast bewaard, nooit in de deur.

Alle producten die worden opengemaakt, worden door middel van een sticker of merkstift voorzien van de datum van opening. Voedsel met de kortste houdbaarheid wordt vooraan in de koelkast geplaatst. Voor gebruik wordt het voedsel in de koelkast gecontroleerd op houdbaarheidsdatum.

Vleeswaren en kaas worden bewaard in een afgesloten doos in de koelkast. Deze doos wordt minimaal één keer in de week gereinigd. Wij hebben de volgende afspraken voor het bewaren van geopende producten in de koelkast:

Product	Bewaren in	Maximale bewaar periode
vleeswaren	afgesloten doos/boterhamzakje	3 dagen na opening
kaas	afgesloten doos/boterhamzakje	maximaal 1 week
melk	in eigen pak	3 dagen na opening
halvarine	met de deksel goed dicht	2 maanden
jam	met de deksel goed dicht	4 weken na opening

Afspraak: om kruisbesmetting te voorkomen worden producten nooit overgeheveld naar een andere verpakking dan de verpakking waarin het geleverd is.

9.3 De voorraadkast

In de voorraadkast wordt voedsel en andersoortige voorraad van elkaar gescheiden gehouden. Met name schoonmaakproducten worden nooit in dezelfde kast als voedsel bewaard.

Degene die de bestellingen verricht, controleert wekelijks de houdbaarheidsdatum. Ook hier worden, bij het aanvullen van producten, de producten met de kortste houdbaarheid vóór de producten met een langere houdbaarheidsdatum geplaatst.

Appelstroop, pindakaas en vruchtenhagel worden na opening maximaal 2 maanden bewaard. Voor smeerbaar broodbeleg geldt de afspraak dat er per broodbeleg een apart mes wordt gebruikt en voor aanvang van de maaltijd in de potten wordt geplaatst.

Bij twijfel over de houdbaarheid van een product wordt het product altijd weggegooid. Ongecodeerde producten dienen ook weggegooid te worden.

9.4 Controle

De pedagogisch medewerkers dragen zorg voor het goed opruimen en bewaren van de producten.

10. Bewegen

Met de komst van de digitale wereld met I-pads, tablets en computergames wordt er steeds minder buiten gespeeld en hebben steeds meer kinderen overgewicht. Buitenspelen draagt bij aan voldoende beweging. Volgens *Jantje Beton* speelt 22% van alle kinderen helemaal niet of slechts 1 keer per week buiten.

Niet alleen is buitenspelen goed tegen overgewicht, maar buitenspelen draagt ook bij aan een gezonde ontwikkeling. Denk hierbij aan: grenzen verleggen, sociale vaardigheden, creativiteit, concentratievermogen, fantasie, leerprestaties, zelfvertrouwen, blijdschap, verkennen, onafhankelijkheid, ontdekken, vriendschap, oplossingen bedenken en motorische vaardigheden.

Buitenspelen is gezond; zuurstof en licht zorgen voor een gezonde opbouw van cellen in het lichaam en het bevordert de weerstand. Kinderen die vaker buitenspelen zijn minder vaak ziek.

Om een gezonde en fitte volwassene te worden is het belangrijk dat kinderen per dag minimaal 1 uur matig intensief bewegen. 80% van alle kinderen in Nederland voldoet niet aan deze norm. Veel van onze kinderen komen één of meerdere dagen naar onze kinderopvang. Wij vinden dat wij naast de ouders een belangrijke taak hebben om kinderen voldoende te laten bewegen.

10.1 Bewegen op de babygroep

Wanneer baby's worden geboren, zijn zij (bijna) volledig afhankelijk van volwassenen. Zij ontwikkelen zich razendsnel. Gemiddeld kunnen kinderen van 1 jaar zelfstandig rechtop zitten, kruipen of zelfs al staan. Voor deze ontwikkelingen hebben baby's voldoende ruimte nodig om te bewegen. Het liefst leggen wij baby's zoveel mogelijk op de grond of in de box op een kleed of speelkussen. Hierbij zorgen we dat de baby veilig ligt en niet omver gelopen kan worden door grotere kinderen. Sommige locaties maken bijvoorbeeld gebruik van een grond box. We gebruiken uitdagend speelgoed en leggen baby's regelmatig even op de buik te spelen. Zodra baby's goed kunnen kruipen, kunnen ze mee naar buiten om op de grond te spelen. Buiten valt er ook zoveel te ontdekken, zoals gras, zand, blaadjes die wegwaaien en er is veel meer ruimte dan binnen. De pedagogisch medewerker zorgt ervoor dat dit op een veilige manier gebeurt.

Het kan handig zijn om hiervoor oude kleding mee te geven, broeken slijten buiten bij kruipende baby's sneller dan binnen.

10.2 Gebruik wipstoeltjes

Wipstoeltjes gebruiken we alleen om bijvoorbeeld even recht op te zitten na een fles of om een fruit- of groentehap te geven. Wel proberen we dit zoveel mogelijk op schoot van de pedagogisch medewerkers te laten gebeuren. Wipstoeltjes worden in principe niet gebruikt om baby's in te laten spelen. We zorgen er in ieder geval voor dat baby's niet langer dan een half uur per dag in een wipstoel zitten. Een uur wordt geadviseerd als veilig maximum, maar vaak worden baby's al in de Maxi-Cosi gebracht door ouders. Baby's die langer dan 1 uur in een wipstoel zitten, hebben meer kans op overgewicht. In de wipstoel kan een baby zich niet leren omrollen en zijn of haar armen en benen leren gebruiken.

10.3 Bewegen op de peutergroep en de PSG

Peuters hebben van nature de drang om te bewegen. Door beweging en buitenspelen ontwikkelen peuters allerlei vaardigheden die ze nodig hebben om straks goed te kunnen functioneren op school. Denk hierbij aan motorische vaardigheden, concentratie, sociale vaardigheden, fantasie en oplossingen bedenken.

Wij streven ernaar om elke dag minimaal een uur buiten te spelen met de kinderen. Ook als het weer niet optimaal is, gaan wij naar buiten. Ook in de regen valt er van alles te beleven en bijna elke peuter vindt het leuk om met regenlaarzen en een paraplu in de plassen te mogen stampen. Buiten valt er van alles te ontdekken, denk alleen al aan de geuren en kleuren.

Buiten gelden er andere regels en mag er wel gerend of gegild worden, terwijl dit binnen niet mag. Wij vinden het belangrijk dat kinderen functionele kleding aan hebben die tegen een stootje kan of vies mag worden.

Binnen zorgen we ook voor voldoende beweging. Denk hierbij aan bewegingsspelletjes in de kring. Op sommige locaties worden activiteiten als 'bewegen op muziek' of 'peutergym' aangeboden.

10.4 Bewegen op de BSO

Kinderen op de BSO hebben vaak al de hele dag binnen stil gezeten in een klaslokaal. Na het gezamenlijke eet- en drinkmoment gaan we minimaal een half uur buiten spelen. We vinden het wel belangrijk dat de BSO een vrijetijdskarakter heeft. Daarom mogen de kinderen na een half uur zelf weten wat ze gaan doen. Wel proberen wij de kinderen te motiveren om zoveel mogelijk buiten te spelen.

10.5 Gebruik computers, I-pads en spelcomputers

Er zijn BSO-locaties die gebruik kunnen maken van computers, I-pads of een spelcomputer (bijvoorbeeld een Wii). Omdat de BSO een vrijetijdskarakter heeft, vinden wij dat het mogelijk moet zijn om per dag een half uur gebruik te maken van de computer, I-pad of spelcomputer. Regels omtrent verder gebruik zoals de manier waarop gecontroleerd wordt dat kinderen niet langer dan een half uur gebruik mogen maken van de computer, I-pads of spelcomputer, worden op locatie gemaakt. Denk hierbij aan een timer of een kookwekker.

11. Ouderbetrokkenheid

Jong geleerd is oud gedaan! Juist daarom is het belangrijk om kinderen op jonge leeftijd in contact te brengen met gezond eten en voldoende bewegen. Kindercentrum.nl biedt hiervoor een goede ingang, maar ook de thuissituatie van kinderen is van groot belang bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Ouders bepalen vaak wat kinderen eten en of ze de kans krijgen om (buiten) te spelen of te sporten. Als ouders gezond eten en regelmatig bewegen, nemen kinderen dit over. Daarom vinden wij het als Kindercentrum.nl belangrijk dat zowel de kinderopvang als de ouders worden betrokken bij een gezonde leefstijl van kinderen.

Wij willen graag draagvlak creëren, maar dat kost tijd. Daarom vinden we het belangrijk om ouders te betrekken en mee te laten denken bij het voedings- en beweegprotocol.

Door zelf enthousiast en positief te zijn over het voedings- en beweegprotocol, denken wij dat we ouders kunnen bereiken. We leggen het belang van gezonde voeding en beweging uit en geven ouders complimenten als iets goed gaat. We zeggen nooit dat ouders iets verkeerd doen, maar proberen wel uit te leggen dat bijvoorbeeld (smeer) leverworst bij veelvuldig gebruik schadelijk kan zijn voor een kind.

Uit landelijk onderzoek blijkt dat ouders niet graag naar een informatieve ouderbijeenkomst komen, waarbij vaak alleen geluisterd moet worden. Uit het praktijkonderzoek van Tom Kleissen komt naar voren dat een deel van de ouders van Kindercentrum.nl wél behoefte heeft aan een informatieve ouderbijeenkomst. Om ouders te betrekken bij het voedings- en beweegprotocol laten we als locatie zien wat kinderen doen. Bij de BSO kan dit bijvoorbeeld een proefsessie zijn, waarbij ouders proeven wat hun kind gekookt of gemaakt heeft. Op de peutergroep zou dit een kleine voorstelling

kunnen zijn, waarbij de peuters hun dans laten zien. We nodigen ouders hiervoor persoonlijk uit, bijvoorbeeld bij de overdracht, in een evaluatiegesprek of via een door kinderen gemaakte gepersonaliseerde uitnodiging.

Eén keer per jaar wordt er door Kindercentrum.nl een informatieve ouderavond georganiseerd, waarin het thema voeding centraal staat. Door de ouderbijeenkomst interactief te maken, zorgen we ervoor dat ouders mee kunnen praten over dit onderwerp.

Via Facebook en nieuwsbrieven delen wij informatie, waarvan wij denken dat dit voor ouders interessant is, bijvoorbeeld uitkomsten van nieuwe onderzoeken.

Als er weerstand ontstaat bij ouders, dringen wij ouders nooit iets op. Wij geloven er in dat elke ouder het beste voor heeft met zijn of haar kind en proberen daarbij aansluiting te vinden. Door in gesprek te gaan met de ouder kunnen we er achter komen wat maakt dat de ouder weerstand biedt. Samen kunnen we dan een oplossing zoeken, wanneer de ouder dit wenst.