



## Protocol Voeding

### INLEIDING

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 het om kinderen te leren dat eten leuk is. Volwassenen hebben daarin een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers eten daarom met de kinderen mee, en gebruiken dezelfde producten.

De tafelmomenten zijn bij Trots nooit te lang. Tijdens de tussendoortjes zitten we niet langer dan 30 minuten aan tafel. Tijdens het brood eten kan dit wel iets langer zijn. Kinderen op deze leeftijd kunnen nog niet zo lang stilzitten en moeten genoeg de mogelijkheid krijgen om te kunnen bewegen en spelen.

Een goede eter is volgens het Voedingscentrum een kind dat gezellig is aan tafel, van alles wat eet en nieuwe smaakjes probeert. Of het bord nog niet helemaal leeg is aan het einde, is niet het belangrijkste. We moedigen een kind aan om van alles iets te proeven, maar dwingen niet iets te eten wat het kind niet lust. Een jong kind moet meestal 10 keer iets proeven voordat het een nieuwe smaak accepteert. Hoeveel een kind eet, hangt af van hoeveel een kind wil eten. Wel hebben wij de regel dat kinderen maximaal 3 boterhammen krijgen tussen de middag, maximaal 2 stuk fruit in de middag, maximaal 2 tussendoortjes in de ochtend en nog wat groente einde van de dag. En wij moedigen de peuters ook aan om de boterham in zijn geheel op te eten inclusief de korstjes.

### Voeding door de dag heen

Kinderen hebben 3 maaltijden per dag nodig en maximaal 4 keer iets tussendoor. Daarnaast hebben ze variatie in voedingsmiddelen nodig. Een kind krijgt daardoor van alle belangrijke vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen voldoende binnen.

### Broodmaaltijd

Bij Trots eten de peuters volkorenbrood. Dit is beter voor de gezondheid, omdat er meer vezels, vitamines en mineralen in zitten dan in wit brood. De jongste kinderen krijgen tarwebrood, omdat zij volgens de voedingsrichtlijnen nog geen volkoren producten mogen op die jonge leeftijd. We besmeren het brood met halvarine. De kinderen vanaf 2 jaar mogen dit zelf smeren met eigen kindermesjes.

Kinderen vanaf 7 maanden krijgen een broodkorst aangeboden met goedkeuring van de ouders en vanaf 8 maanden mogen ze na toestemming van de ouders eventueel een boterham mee-eten.





Hartig beleg is niet perse beter dan zoet beleg. In veel kaas en vleeswaren zit vooral ongezond vet. Met de keuze van broodbeleg houden we hier dan ook rekening mee. We kiezen bijvoorbeeld voor de magere soorten, speciale kindersmeerkaas, een plakje kaas, ham of kipfilet. Kinderen hebben voor de variatie ook zoetbeleg nodig.

Als zoet broodbeleg kan appelstroop, jam, puur vlokken, puur pasta of puur hagelslag gegeven worden.

We bieden op de eerste boterham hartig beleg aan en de boterhammen daarna beleg naar eigen keuze. De eerste boterham snijden wij in kleine stukjes bij de kanjers, zodat de kinderen met een vorkje leren eten. Voor de peuters is dit veelal in twee grote stukken als het kind dit goed kan.

Wij bieden niet standaard pindakaas aan i.v.m. eventuele onbekende pinda en noten allergieën.

### **Fruit en Groente**

Vanaf 6 maanden bieden wij de kinderen (in overleg met ouders) fruit aan. In eerste instantie een fruithap van vers fruit. Vervolgens geprakt of geraspt fruit en tenslotte stukjes fruit. Wij proberen te variëren met fruitsoorten. Standaard is er appel, peer en banaan, kiwi, druiven aanwezig. Maar verder wordt het fruit afgewisseld met seizoen fruit zoals mandarijn, meloen of aardbei. Fruit moet vers en rijp zijn en wordt gekocht bij de groenteboer. Fruit wordt s' middags als tussendoortje gegeten. Wassen van fruit is belangrijk. Niet om bestrijdingsmiddelen te verwijderen, maar om vuil en stof weg te spoelen.

De kinderen mogen aan tafel uitkiezen welke 2 soorten fruit zij willen eten die dag. Deze schillen wij aan tafel met de kinderen erbij. Zij krijgen het fruit wisselend aangeboden vanaf een gezamenlijk bord (leren delen) of een eigen bakje (met vork leren eten).

Ook bieden we groente/ fruit aan als tussendoortje einde van de dag. Denk daarbij aan snoeptomaatjes of komkommer. Ook als kinderen dit niet lusten blijven wij dit aanbieden, zodat zij er wel vertrouwd mee blijven.

### **Tussendoortjes**

Wij bewaren chips, andere snacks en snoep voor speciale gelegenheden, zoals het juffen feest of rond de feestdagen. We letten daarbij ook op dat er niet elke dag gesnoept wordt. Een kind krijgt anders al snel te veel ongezonde vetten en suikers binnen.

S' morgens rond 9.00 uur geven wij het eerste tussendoortje. Ze hebben de keuze uit crackers, ontbijtkoek, soepstengel, eierkoek. Als beleg hiervoor is boter, smeerkaas, plakjes kaas, jam of vleeswaren te kiezen.





## Drinken

Vanaf 1 jaar heeft een kind op een dag ongeveer 6 á 7 bekertjes drinken nodig, zo'n driekwart liter in totaal, inclusief melk. Kinderen tot 4 jaar mogen echter niet te veel melk of melkproducten zoals yoghurt drank. Daardoor kunnen ze sneller vol raken en minder trek hebben in ander eten. 2 à 3 bekertjes per dag zijn voldoende. Daarbij bestaat de kans dat kinderen te veel eiwit en calcium binnenkrijgen en weinig vezels en ijzer.

Bij Trots hebben wij halfvolle melk en Optimel. Speciale babymelk is vanaf 1 jaar niet nodig.

Verder drinken we water, thee, verdunde diksap of slappe limonade. Als ouders aangegeven dat het kind alleen water mag houden wij hier uiteraard rekening mee zover de praktijk dit toelaat. Mocht het kind zeer slecht water drinken zullen wij in overleg toch alternatieven gaan aanbieden. Wij bieden drinken 4 keer per dag aan. Op warme dagen of wanneer een kind dorst heeft bieden wij vaker iets te drinken aan.

## Eetmomenten

9.00 uur tussendoortje (cracker, rijstwafel, ontbijtkoek ect). Baby's krijgen fruithap.

11.30 brood

13.30 tussendoortjes baby's

15.00 fruit moment

16.30 tussendoortje groente moment

De kinderen hebben 4 eetmomenten bij Trots en bij elk eet moment wordt ook drinken aangeboden.

