



Voedingsbeleid dagopvang

Zwaluwnest – 0 – 2 jaar, basis dagritme en eetmomenten

- **Eetmoment 1 – 09:45 Havermoutpap**

Tijdens dit eetmoment bieden we havermoutpap aan met zacht gekookt fruit erdoor. Grotere kinderen krijgen daarnaast nog los fruit.

De pap wordt om 7:45 klaargezet om te wellen en rond 8:30 gekookt, zodat het afgekoeld is tegen de tijd dat het gegeten wordt. We drinken lauwe thee of water.

- **Eetmoment 2 – 11:45 Lunch**

Dit eetmoment bestaat uit een warme maaltijd met vers gekookte groenten, daarbij aardappelen of granen en soms feta, kaas, falafel o.i.d. Regelmatig wordt er bijvoorbeeld een gevulde soep gemaakt of een lekkere pasta. Daarnaast drinken we water op kamertemperatuur.

- **Eetmoment 3 - 15:00 Tussendoortje**

We eten fruit, (planten)yoghurt, cracker, een (gezond) baksel of moes. Wat precies is wisselend per seizoen en per dag. We drinken lauwe thee of water.

Voedingspatronen en voedseladviezen vanuit de antroposofie

Leeftijdscategorie 6-9 maanden

Groente- en fruithapjes

Verse groenten en fruit kunnen op verschillende manieren worden aangeboden. Uitgangspunt is het aanbieden van vers, seizoensgebonden, biologische groenten en fruit. Groenten en fruit dienen altijd zorgvuldig gewassen te worden.

Fruithapje (verschillende bereidingswijzen)

- Kort gekookte stukjes fruit tot een grove moes geprakt met een vork. Dit kan op een lepeltje aangeboden worden. Indien er grote hoeveelheden gemaakt worden kan dit met de keukenmachine gebeuren. Een staafmixer is af te raden omdat het fruit te fijn gemalen wordt en er veel lucht ingeslagen wordt wat darmklachten (krampen) kan geven aan de kindjes.
- Rauw fruit, in stukjes of geraspt. Maak fijne, kleine rasp van fruit en voorkom sliertjes. Het fruithapje kan wat smeùiger gemaakt worden door het toevoegen van vers sinaasappelsap of oersap. Op een fruithapje 1 theelepel toevoegen.

Advies	Fruitsoorten
--------	--------------

Altijd aanbevolen	Appel, peer, frambozen, bramen, bessen, druiven, perzik, abrikoos, pruim en meloen
Met mate	Banaan vanwege de wat zwaardere verteerbaarheid
Af te raden	Kiwi en ananas werken sterk laxerend
Aandachtspunt	Aardbeien altijd even navragen bij de ouders of er sprake is van allergie

Groentehapje (verschillende bereidingswijzen)

- Kort, beetgaar gestoomd in (hanteerbare) stukken groenten. Om zo uit het vuistje op te eten. Het kind dient onder toezicht te blijven van de verzorger. Dit is de Rapley-methode waarbij het ontwikkelen van de motoriek van de kaak en mond wordt getraind.
- Kleinere stukken groenten gaar stomen, eventueel kort koken en tot een grove moes prakken, liefst op een lepeltje als 'hapje' aanbieden.
- Gestoomde groenten door een roerzeef of pureeknijper is ook een mogelijkheid, liefst op een lepeltje als 'hapje' aanbieden.
- Als soep met bouillon zonder zout.

Rapley-methode

De overgang naar vast voedsel wordt zo natuurlijk mogelijk in gang gezet, doordat de baby het tempo van elke maaltijd bepaalt en de nadruk ligt op het spelen en onderzoeken in plaats van het eten. De methode is gebaseerd op hetgeen baby's motiveert, namelijk nieuwsgierigheid en honger. Baby's hebben een aangeboren kokhals reflex waardoor verslikken of stikken voorkomen wordt. Het is de bedoeling de baby zelf een lepel te geven of met de handen te laten eten zodat hij/zij zelf kan experimenteren. Deze methode wordt alleen gebruikt als ouders dit thuis ook doen.

Frequentie Groentesoorten	
Aanbevolen	Bloemkool, broccoli, wortel, pompoen, pastinaak, courgette
Met mate	Venkel, koolrabi, rode biet, spinazie, veldsla, postelein (*)

(*) Deze bevatten nitraat.

Kruiden en aanvullende informatie

Gebruik groene blad kruiden zoals dille, bieslook, oregano, marjolein, peterselie, kervel, basilicum en tuinkers naar behoefte en gebruik geen zout (of weinig) tot het 2e levensjaar. Tomaat, paprika en aubergine zijn groenten die sterk verkoelend werken in het lichaam en het beste in combinatie met andere groenten gegeten kunnen worden. Als het kind het groentehapje en/of fruihapje goed verteerd, kan een deel van het fruit of de groente met graanvlokken pap aangevuld worden om het voedzamer te maken. In de verhouding 2/3 groenten/fruit en 1/3 pap. Of geef het fruit en de groenten los van de pap. Start met vlokken van rijst, boekweit, gierst of quinoa. Gaat dat goed dan kun je vanaf 12 maanden vlokken gebruiken van: gerst, haver, tarwe, maïs en rogge.

Graanvlokken pap

Graanvlokken pap is een goede aanvulling op de basis van groenten- en fruihapjes. Het levert vezels en verhoogt de voedzaamheid van het babyhapje. Naar wens kan er gevarieerd worden met de

graanvlokken. Het kan ook een mengsel van graanvlokken zijn. Bijvoorbeeld haver en gierst of quinoa en mais.

Tussendoortjes

In de leeftijd van 6 tot 9 maanden zijn tussendoortjes niet van toepassing.

Dranken

Zorg ervoor dat de dranken op lichaamstemperatuur aangeboden worden. Gebruik voor het aanmaken van dranken gekookt en afgekoeld water.

Voorbeelden dranken;

- Borstvoeding
- Kunstmatige zuigelingenvoeding
- Water
- Venkelthee

Leeftijdscategorie 9-12 maanden

Voedingsbehoefte van deze leeftijdscategorie

Afhankelijk van de interesse en de verteringscapaciteiten van het kind kan vanaf 9 maanden gestart worden met rijstwafels, bruinbrood en knäckebröd. Toch is het aan te bevelen om zo lang mogelijk te wachten met brood. Liever brood pas aanbieden vanaf de leeftijd van 12 maanden. De gluten en het gist in brood zijn van invloed op de darm en darmflora ontwikkeling. Daarbij is de hoeveelheid zout in brood een vrij grote belasting voor de nieren van het kind. Zuurdesembrood heeft de voorkeur boven gistbrood. Zuurdesembrood werkt mee aan een gezonde darmflora. Het brood kan belegd worden met roomboter en jam (zonder toegevoegde suiker), notenpasta, zadenpasta, appelstroop, groentespreads en eventueel met jonge kaas en volle kwark. Wat en hoeveel er gegeven wordt aan een kind gaat altijd in overleg met de ouders. Vanaf 12 maanden kan licht volkorenbrood geven worden.

Zuivel

Zure zuivel heeft de voorkeur. Volle kwark en volle yoghurt en karnemelk zijn zuivelproducten die goed gegeven kunnen worden aan deze leeftijdscategorie. Nu is het wel zo dat deze zuivel beter gegeven kan worden in de warmere maanden, gezien zuivel ook verkoelend werkt in het lichaam.

Advies	Fruitsoorten
Altijd aanbevolen	Appel, peer, frambozen, bramen, bessen, druiven, perzik, abrikoos, pruim en meloen
Met mate	Banaan vanwege de wat zwaardere verteerbaarheid
Af te raden	Kiwi en ananas werken sterk laxerend
Aandachtspunt	Aardbeien altijd even navragen bij de ouders of er sprake is van allergie

Frequentie	Groentesoorten
------------	----------------

Altijd aanbevolen	Bloemkool, broccoli, wortel, pompoen, pastinaak, courgette
Met mate	Venkel, koolrabi, rode biet, spinazie, andijvie, veldsla, postelein (*)
+/- maanden 9	Witlof, doperwtjes, knolselderij, raapstelen, koolraap, sperziebonen, tomaat, komkommer, snijbonen, Chinese kool, paksoi

(*) Deze bevatten nitraat.

Tussendoortjes

- Fruit: stukje appel, peer, druiven, mandarijn, etc.
- Groenten: stukje komkommer, paprika, tomaatjes
- Rijstwafel zonder zout met roomboter en kaas, appelstroop of pindakaas
- Speltbeschuit van Holle
- Rozijntjes, stukjes dadel of abrikoos (eventueel geweekt)
- Popcorn zelf gemaakt
- Bananenbrood, bladerdeeg met appel of andere gezonde cakes

Dranken

Zorg ervoor dat de dranken op lichaamstemperatuur aangeboden worden. Gebruik voor het aanmaken van dranken gekookt en afgekoeld water.

Voorbeelden dranken;

- Borstvoeding
- Kunstmatige zuigelingenvoeding
- Water
- Vruchtensap (vers) aangelengd met water 1/3 – 2/3 (sap: water)
- Groentesap (vers)
- Diksap peer of appel aangelengd met water 1/7 - 1/10 (diksap: water)
- Thee: venkel, citroenmelisse, munt, brandnetel, rozenbottel, goudsbloem, lavendel, kamille
- Volle yoghurt verdund met water, oersap, vruchtensap of diksap.

Leeftijdscategorie vanaf 1 jaar

Voedingsbehoefte

Vanaf 1 jaar kan het kind met de pot mee gaan eten. Uiteraard geen grote hoeveelheden maar wel een grote variatie. In deze leeftijd zijn kinderen nog erg nieuwsgierig en geïnteresseerd in nieuwe smaken en consistenties. De aandacht die besteed wordt aan de maaltijden zal dan ook met enthousiasme ontvangen worden. Is dit niet het geval dan is het aan te bevelen om te onderzoeken wat hiervan de oorzaak is. Veel voorkomende oorzaken zijn vermoeidheid en overprikkeling, het kind kan letterlijk 'vol' zitten van indrukken.

Basis voedingsschema vanaf 1 jaar

Groenten: alle soorten	80 gram meer is gewenst
------------------------	-------------------------

Fruit: alle soorten	2 stuks of meer
Gedroogde ongezwavelde zuidvruchten	2 stuks
Brood	1-2 sneetjes
Granen	50 gram graanvlokken, korrels, deegwaar
Noten	20 gram
Zuivel	1 dl
Ei	1 per week (alleen eiwit!)
Olie en vet	Roomboter op brood, 1 theelepel olie door maaltijd
Vocht	½ - 0,8 liter water, thee, sap
Peulvruchten	1 eetlepel linzen of doperwten 3 x per week (*)

(*) Rode linzen, doperwten, peultjes, tuinbonen.

Duivenhuis – 2 – 4 jaar, basis dagritme en eetmomenten

- **Eetmoment 1 – 09:45 Fruit**

Tijdens dit eetmoment bieden we fruit aan. We drinken lauwe kaboutertee of water.

- **Eetmoment 2 - 12:00 Lunch**

Dit eetmoment bestaat uit een warme maaltijd met vers gekookte groenten, daarbij aardappelen of granen en soms feta, kaas, falafel o.i.d. Regelmatig wordt er bijvoorbeeld een gevulde soep gemaakt, een ovenschotel of een lekkere pasta. Daarnaast drinken we water op kamertemperatuur.

- **Eetmoment 3 - 15:00 Tussendoortje**

We eten fruit, (planten)yoghurt, cracker, een (gezond) baksel, zelfgebakken brood of moes. Wat precies is wisselend per seizoen en per dag. We drinken lauwe thee of water.

Leeftijdscategorie vanaf 2 jaar

Voedingsbehoefte

Kinderen van 2 jaar vinden zichzelf al groot en zullen zich ook steeds meer handelingen eigen gaan maken. De mening die zij hebben over eten en hun smaakvoorkeuren worden steeds duidelijker. Ze worden kritischer en kijken om zich. Wat eet het vriendje? Dat wil ik ook! Of juist niet!

Tijdens deze periode is de 'op'voeding in de voeding en waardevol onderdeel. Omdat we bij Fluitenkruid met zijn allen aan tafel eten en iedereen hetzelfde eet, gaan kinderen op een gegeven moment vaak automatisch mee in de gewoontevorming en is er ook nauwelijks weerstand. Daarbij helpt ook dat ze mogen helpen met het snijden van de groenten bijvoorbeeld en/of hun eigen broodje hebben gebakken.

Kinderen van deze leeftijd mogen in principe alles eten qua soorten groenten, fruit en granen. Bij Fluitenkruid eten we geen geraffineerde suikers, alles biologisch en zoveel mogelijk onbewerkt.

Veiligheidsafspraken omtrent werken in de keuken:

- Scherpe voorwerpen zoals messen liggen hoog buiten het bereik van kinderen
- Schoonmaakmiddelen staan buiten het bereik van kinderen op een hoge plank of in de kast
- Pannen op de kookplaat staan buiten het bereik van kinderen
- Ieder kind krijgt per maaltijd eigen servies en bestek. Na gebruik worden deze afgewassen
- Voorraadpotten/bewaarbakjes worden eerst schoongemaakt alvorens er nieuwe inhoud in gedaan wordt

Veiligheidsafspraken omtrent voeding:

- Grote van stukken eten wordt aangepast naar leeftijd en kunnen van het kind
- Temperatuur van heet/warm eten wordt, voordat dit opgediend wordt, gemeten met de voedselthermometer. Deze wordt na gebruik schoongemaakt
- Voordat er eten wordt bereid worden altijd de handen gewassen
- Maaltijden worden buiten de koelkast afgekoeld
- Bevroren producten worden de dag van tevoren uit de vriezer gehaald en goed afgedekt ontdooid in de koelkast
- Groenten en fruit worden gewassen voor gebruik
- Producten worden verhit tot ze door en door gaar zijn
- Restjes worden door en door verhit alvorens ze gegeten worden

Vorbereiding en nazorg:

- Er wordt gewerkt met schone materialen
- Klaargemaakt eten komt niet in contact met rauwe producten
- Klaargemaakt eten wordt goed afgedekt
- Gardes en staafmixers worden direct schoongemaakt of geweekt in heet sop
- Keukenapparatuur wordt goed schoongemaakt
- Servies en bestek wordt zo snel mogelijk afgeruimd en afgewassen

Bewaren:

- De houdbaarheid van een product wordt gecheckt bij binnenkomst en alvorens deze gebruikt wordt
- Producten worden op de juiste manier vervoerd (gekoelde producten gekoeld) en direct opgeborgen bij aankomst
- Producten worden gecontroleerd op beschadigen, wanneer deze open zijn gegaan tijdens vervoer worden ze weggegooid
- Producten worden op de juiste manier bewaard (zoals aangegeven op de verpakking)
- De datum wordt op een product gezet zodra deze open gemaakt wordt
- Er wordt FIFO (first in, first out) gevuld in de voorraadkast
- De voorraadkast is netjes en schoon
- De koelkasttemperatuur wordt dagelijks gecheckt en is maximaal 7 graden. Wanneer de koelkast vol geladen wordt moet deze tijdelijk kouder gezet worden
- Iedere vrijdag wordt de koelkast schoongemaakt en worden producten die niet meer goed zijn na het weekend weggegooid en andere producten bij elkaar gelegd zodat deze aan het begin van de nieuwe week eerst opgaan
- De koelkast wordt logisch ingedeeld met productgroepen bij elkaar
- Wanneer de koelkast tussentijds zichtbaar vuil is wordt deze schoongemaakt
- Eventuele medicatie van kinderen wordt in een afgesloten doosje in de deur van de koelkast bewaard
- De vriezer temperatuur wordt dagelijks gecontroleerd en is -18 graden
- Wanneer de vriezer en koelkast langer dan 30 minuten zijn uitgevallen worden de producten weggegooid

Bijlage: Flesvoeding – poedermelk

Bewaren:

Een ongeopende doos melkpoeder is bruikbaar tot de houdbaarheidsdatum op de verpakking. Zodra de doos geopend is, moet de melkpoeder binnen de maand op gebruikt zijn. De doos/zak melkpoeder wordt bewaard in onze kast (een niet vochtige omgeving) en wordt daarbij gelabeld met: de datum van opening en eventueel de naam van het kind waarvoor de poeder is bedoeld.

Bereiding:

1. **Was je handen** en zorg dat de fles en speen schoon zijn
2. **Vul de fles** met **gekookt water + koud kraanwater** tot de benodigde hoeveelheid
3. (Bijv. een fles van 180 ml. Vul je 50 ml met gekookt water en 130 ml met koud kraanwater)
4. Doe daarbij de **scheppen poeder** wat is aangegeven op het pak poeder of wat is aangegeven door ouders
(1 afgestreken maatschepje gaat op 30 ml water. Op een fles van 180 ml gaan dus vaak 6 afgestreken maatschepjes bij. Het maatschepje zit in de bijgeleverd bij de verpakking of de ouders geven een melkpoedertoren mee en is het al afgemeten)
5. **Schud** de fles heen en weer zodat al het poeder oplost in het water
6. **Let op dat de temperatuur** niet hoger is dan **35 graden**. Controleer dit door een beetje op de binnenkant van je pols te druppelen.
7. Gebruik de fles **direct** om de baby te voeden. Warme melk is een goede voedingsbodem voor bacteriën, dus bewaar de fles niet langer als een uur

Borstvoeding - moedermelk

Bewaren:

Moedermelk in flesjes en/of bewaarzakjes worden in de koelkast (tot 4 graden) bewaart, tot het moment dat je het gaat verwarmen. Je kan de moedermelk op deze manier 3 dagen bewaren. Wordt het bewaard in een geïsoleerde koeltas dient het binnen 24 uur gedronken te worden. Afgekolfd melk blijft in de vriezer tot 6 maanden goed. Bevroren melk kan je ontdooien in de koelkast. Zo verklein je de kans op bacterievorming. Bovendien blijven de voedingsstoffen zo goed behouden. Heb je de melk sneller nodig? Dan kan je het flesje onder lauw stromend water houden. De bevroren melk dient wel binnen 24 uur na het ontdooien gedronken te worden. Ontdooi bevroren melk nooit in de magnetron of in een pan met koken water! Bij Fluitenkruid wordt gekolfde melk in principe dezelfde ochtend meegegeven door de ouders en dezelfde dag opgemaakt.

Bereiding:

1. **Was je handen**
2. Haal de fles met de juiste hoeveelheid borstvoeding uit de koelkast. (de juiste hoeveelheid wordt aan ouders gevraagd. Het kan zijn dat er borstvoeding in bewaarzakjes wordt meegegeven, dan wordt er de juiste hoeveelheid ml overgegoten in een fles)
3. Zet de fles in de **flessenwarmer**
4. **Verwarm** de moedermelk tot ongeveer 30 tot 35 graden
(Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Liever te lauw dan te heet! Boven de 50 graden gaan er beschermende stoffen verloren)
5. **Controleer** altijd de temperatuur van de melk met een druppel op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan zit je goed. Als het te heet is, laat het dan eerst even afkoelen (onder stromend koud water)
6. **Schud** de fles zachtjes heen en weer. Niet te hard vanwege luchtballen

7. Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen of opnieuw invriezen! **Gooi** de restjes opgewarmde moedermelk weg!

Reinigen en steriliseren flessen

1. **Spoel** de fles en de speen **onmiddellijk** na de voeding uit onder stromend of gekookt water tot alle resten verwijderd zijn. Door de melk vormt zich een neerslag die niet altijd gemakkelijk te verwijderen is. Daarom is het uitspoelen en een grondige reiniging van alle materiaal cruciaal voor een goede hygiëne
2. De flessen worden dagelijks door de ouders meegenomen van huis en gaan aan het einde van de dag weer mee terug naar huis
3. **Grondige reiniging reserveflessen:** Reinig de fles en de speen grondig met **heet water en afwasmiddel** in de gootsteen. Gebruik hierbij de **flessen reinigborstel** om alle restjes te verwijderen
4. Zet de fles ondersteboven zodat het kan **uitlekken**. Laat ze best goed **drogen** aan de lucht voor je ze opbergt. Als je het snel nodig hebt, kan je de fles + speen droogwrijven met een theedoek