

VOEDINGSRICHTLIJNEN STICHTING KWEST

Gezonde en bewuste kinderopvang

Van gezond naar bewust

Bij Kwest vinden we het belangrijk dat kinderen gezond opgroeien. Naast voeding, vinden wij ook bewegen, maar ook voldoende rust belangrijk. Er zijn duidelijke richtlijnen voor het aanbod van voeding. Daarnaast hebben we stappen gemaakt voor meer variatie en inspiratie. We maken hierin als kinderopvang bewuste keuzes. Deze handleiding is gebaseerd op de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

In de Schijf van Vijf staan geen producten die we niet nodig hebben of minder gezond zijn. Dat zijn producten: Met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.

Met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.

Die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar en worden verdeeld in 2 categorieën:

Een dagkeuze: Dit is iets kleins, zoals een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.

Een weekkeuze: Dit is wat groter, zoals een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Wij bieden op onze locaties alleen dagkeuzes aan.

Meer informatie over gezonde voeding voor kinderen? Voedingscentrum: [Gezond eten van zwangerschap tot 18 jaar](#)

Aan tafel!

Bij Kwest hanteren we vaste tijden voor onze gezamenlijke eetmomenten. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel bij de middag als de tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijkheid. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Het kind staat centraal. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Variëren

Bij Kwest vinden we het belangrijk om kinderen kennis te laten maken met verschillende smaken en structuren in voeding. Op de verschillende vormen van opvang is er daarom aandacht voor zowel koude als warme voeding/drank, verschillende soorten groenten en fruit (indien mogelijk passend bij het seizoen), maar ook tijdens het groentemoment kan naast rauwe groente, de groente ook verwerkt zijn tot bijvoorbeeld een soep, smoothie of een courgette pizza. We stimuleren het werken met pure producten en vermijden waar mogelijk het gebruik van pakjes en zakjes.

Naast voldoende variatie, inspireren wij onze medewerkers door gebruik te maken van onze receptenblokken. Doormiddel van deze, op maat gemaakt recepten, inspireren wij onze pedagogisch medewerkers. Zo zorgen ook deze recepten voor nog meer variatie.

Afwijken

Bij speciale (Kwest) gelegenheden of gezamenlijke Kwest activiteiten kunnen wij incidenteel afwijken van ons voedingsbeleid.

Feest!

Een verjaardag betekent feest en dat vieren we ook op de groep. Vaak komt daar een traktatie bij kijken, al hoeft dit niet. Zeker op de eerste verjaardag van een kind is trakteren voor het kind zélf nog niet nodig. Door het vele aantal kinderen in een week en hierdoor jarigen op een groep hebben we bij Kwest hier afspraken over gemaakt.

Kwest verzorgt het feest en de traktaties

Voorafgaand aan de verjaardag van uw kind zal de mentor met u bespreken wanneer het feestje wordt gevierd. Het kind kan kiezen uit verschillende traktaties waarbij we er op letten dat deze verantwoord en gezond is. Bij de BSO ontvangt ieder kind een Kwest-traktatiekaart waarop het kind samen met de mentor invult wat er op de groep getrakteerd wordt. We zorgen (samen met het kind) voor een leuke en uitnodigende presentatie en er worden foto's gemaakt van het feestje die we via het ouderportaal delen met de ouders.

Door op deze manier aandacht te geven aan de jarige staat het kind in de belangstelling, geven we uitvoering aan het bieden van gezonde voeding, is de vorm door de jaren heen herkenbaar voor het kind en is er aandacht voor gelijkheid. De extra kosten van een traktatie zijn immers niet voor elke ouder vanzelfsprekend.

De pedagogisch medewerkers en locatieverantwoordelijke informeren u graag hoe het op de groep vieren van de verjaardag van uw kind er praktisch uit ziet.

Meer informatie

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding houden we ons aan de richtlijnen t.b.v. goede voedselhygiëne. Hiervoor hanteren we het beleid zoals beschreven in het gezond- en veiligheidsbeleid. U kunt het beleid inzien bij de locatieverantwoordelijken.

Wilt u meer informatie over ons voedingsaanbod? Onze pedagogisch medewerkers en locatieverantwoordelijken kunnen u vertellen welke producten wij aanbieden.