



## Voedings- en Feestbeleid

## Inhoudsopgave

Inleiding.....	pagina 2
Dagschema.....	pagina 3
Feestvieren.....	pagina 4, 5 en 6
Allergieën.....	pagina 7
Voedselbereiding.....	pagina 7

## Inleiding

Dat gezonde voeding en het maken van verantwoorde keuzes belangrijk is, dat is natuurlijk niks nieuws. Van jongs af aan worden kinderen geconfronteerd met het maken van keuzes. Denk maar aan al die keren dat je een kind vraagt of het een stukje appel of banaan wilt eten tijdens het fruitmoment.

Zo onschuldig als de keuzes in het begin ook zijn, je wordt bij het maken ervan gevormd door je opvoeding, je leefomgeving, het aanbod en het voorbeeld van anderen.

Jonge kinderen die gezond opgroeien en een gezonde leefstijl aanleren hebben op latere leeftijd een grotere kans dat ze gezond zijn en blijven. Peuteropvang Heerlen wil een bijdrage leveren aan het aanleren van gezonde leefstijl. Dit gebeurt door bewegen als vast onderdeel in het dagritme, water drinken en dagelijkse gezonde voeding aan te bieden.

Het eetmoment heeft een groot pedagogisch doel. Het gezellig samenzijn, leren delen, op je beurt leren wachten maar ook een moment van rust. De pedagogisch medewerkers maken van het eten echt een moment samen. Ze voeren gesprekjes met de kinderen, geven het goede voorbeeld en stimuleren de kinderen om nieuwe dingen te proberen. Kortom, ***aandacht voor het eten en aandacht voor elkaar!***

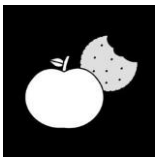
## Dagschema peuteropvang

In de peuteropvang is ieder dagdeel een eet- en drinkmoment. Dit gebeurt op vaste momenten en worden aangegeven met de dagritme kaarten. Dit zorgt voor rust en regelmaat. De kinderen eten samen aan tafel. De pedagogisch medewerkers nemen hiervoor de tijd en zorgen dat dit een prettig ritueel is. De pedagogisch medewerkers hebben hierin een voorbeeldfunctie. Ze eten samen met de kinderen fruit.



### Het fruitmoment

Ouders geven het kind een stukje fruit of groenten mee. Het fruit / de groenten wordt geschild en uitgestald op een plateau of in een bakje. De kinderen krijgen op die manier de mogelijkheid om te kiezen waar ze op dat moment zin in hebben. De pedagogisch medewerkers hebben hierin een stimulerende rol; door het benoemen van fruitsoorten en door kinderen uit te dagen om iets nieuws te proberen.



### Het tussendoortje

Naast het fruitmoment is er ook ruimte voor een tussendoortje. Het is hierbij van belang dat gekozen wordt voor een verantwoord en voedzame variant. De pedagogisch medewerkers hebben de keuze uit de volgende opties: Een rijstwafel of maiswafel, rozijntjes of gedroogd fruit, een soepstengel of snackgroenten zoals komkommer en tomaat. Zorg voor voldoende variatie.

*We eten dus geen chocoladekoekjes, gesuikerde koeken of speculaas.*

Het tussendoortje wordt aangeboden aan het einde van het dagdeel.

Op een aantal zalen worden de kinderen opnieuw gevraagd om aan tafel te gaan zitten en de algemeen geldende regels na te leven. Dit betekent dat je rustig aan tafel zit, er naar elkaar geluisterd wordt en een moment van rust gecreëerd wordt.

Op enkele andere zalen vindt de dag afsluiting plaats in de kring. Ook in de kring gelden regels. Er wordt naar elkaar geluisterd en niet door elkaar heen gepraat.

Het tussendoortje heeft naast een versnapering ook een pedagogisch doel. De kinderen zitten rustig aan tafel of in de kring, de geleerde woorden worden nogmaals herhaald en er wordt een verhaaltje voorgelezen. Doordat de kinderen 'afgeleid' zijn door het eten kunnen ze zich beter concentreren op het aanbod.



### Drinken

Naast eten moet er natuurlijk ook gedronken worden. Het drinken van water is een verantwoorde en duurzame keuze. Water is voor kinderen het allerbeste. Water bevat immers geen calorieën en heeft een neutrale smaak. Om het water drinken te stimuleren wordt het aangeboden in watertaps of gekleurde kannen. De zelfredzaamheid wordt gestimuleerd door de kinderen zelf hun bekertje te laten vullen.

De beleving van water drinken wordt op die manier een stuk leuker!

### TIPS!

Kraanwater kan worden aangevuld met stukjes fruit of groenten; het ziet er niet alleen feestelijk uit, het water krijgt ook nog eens een subtiel kleurtje en smaakje.

Bij een speciale gelegenheid kunnen pedagogisch medewerkers er voor kiezen een smoothie te maken met fruit of groenten. Door deze feestelijk aan te bieden in een gekleurde beker en gebruik te maken van bijvoorbeeld een rietje worden kinderen gestimuleerd om extra vitamine binnen te krijgen.

Naast water en een verantwoorde smoothie mag er ook gekozen worden voor lauwe thee. Kies hierbij wel thee zonder toegevoegde suiker.

Denk ook eens aan ijsklontjes met stukjes fruit erin, hoe feestelijk ziet dat er uit!

Als laatste kan gekozen worden voor lauwe thee of cold infuse thee.



## Feestvieren

Er zijn gedurende het jaar verschillende momenten wanneer er iets gevierd kan worden. Een verjaardag, de geboorte van een broertje of zusje of bijvoorbeeld een feestdag. Het uitgangspunt is dat tijdens deze vieringen het kind centraal staat. We staan stil bij een bijzonder moment met daarbij passende rituelen. Iedere locatie van POVH mag een eigen invulling geven aan deze momenten en rituelen mits er rekening wordt gehouden met het geldende beleid.

### Verjaardag

Een verjaardag is een bijzondere gebeurtenis en moet natuurlijk worden gevierd. Op deze dag staat het jarige kind centraal; hij of zij wordt in het zonnetje gezet! Zoals hierboven beschreven staat het iedere locatie vrij hier een eigen invulling aan te geven, mits het passend is binnen de gestelde 'gezonde' kaders. Enkele voorbeelden van rituelen die worden uitgevoerd tijdens een verjaardag zijn; een versierde kroon, muziekinstrumentjes, het samen zingen van passende liedjes, het afsteken van denkbeeldig vuurwerk of het jarige kind kiezen als 'hulpje van de dag'.

Wanneer een pedagogisch medewerker jarig is wordt hier ook aandacht aan besteedt. Natuurlijk mag er iets lekkers gegeten worden maar ook hierbij vragen we jullie rekening te houden met een zo laag mogelijk percentage suiker en vet. Let wel; Ook hierbij geldt, er wordt niks mee naar huis gegeven.

Tot 2020 was het trakteren een vast onderdeel van de feestroutine. Door de uitbraak van het Coronavirus is besloten om het traktatiemoment te schrappen. Dit heeft ons doen nadenken over de toekomst hiervan. Trakteren is in Nederland een gewoonte geworden. Niet alleen is het steeds weer een dilemma om een passende traktatie te bedenken en wordt de creativiteit van ouders telkens op de proef gesteld. Er wordt vaak gekozen voor een ongezonde versnapering. Dit past niet binnen het beleid dat Peuteropvang Heerlen wilt nastreven.

Dit heeft ons doen besluiten dat kinderen geen traktaties vanuit thuis meer zullen meenemen, ook niet voor de leidsters. Dit geldt zowel voor food als non-food traktaties.

### Geboorte

Het krijgen van een broertje of zusje is tevens een bijzondere gebeurtenis. Wij willen dit heugelijke feit uiteraard uitgebreid vieren met het kind. Een passende traktatie in de vorm van beschuit met muisjes wordt daarom ook als uitzondering geaccepteerd.

### Afscheid

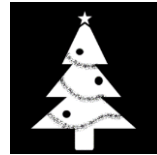
Wanneer een kind afscheid neemt van de peuteropvang wordt hier natuurlijk ook aandacht aan besteedt. Ook hierbij geldt; *er worden geen traktaties van thuis meegenomen*. Wel wordt het kind in het zonnetje gezet. Enkele voorbeelden van manieren waarop afscheid wordt genomen is; door het aanbieden van een knutselwerkje door groepsgeenootjes, het kind mag 'hulpje van de dag' zijn, er wordt gezongen en muziek gemaakt.

### TIPS!

We willen het speciale moment dus absoluut niet afpakken maar aanpassen!  
Pedagogisch medewerkers worden uitgedaagd om mee te denken over deze nieuwe invulling. Het zou leuk zijn als jullie je ideeën met elkaar delen zodat we van elkaar kunnen leren.

Enkele ideeën:

- Een sticker met “Hoera, ik ben jarig”
- Een grabbelton met kleine presentjes voor het jarige kind / het kind dat afscheid neemt (denk hierbij aan klein, bellenblaas, kleurboekje, stoepkrijt etc.)
- Een voorleesboekje als cadeautje
- Een spelletjes ochtend waarbij het jarige kind mag kiezen welk (Oudhollands) spel er wordt gespeeld
- Verjaardag kleurplaten



### Feestdagen

Samen feesten is leuk! Het versterkt de verbondenheid tussen de kinderen en de pedagogisch medewerkers. Bovendien zijn feesten ook een fijne manier om ouders te betrekken bij de opvang.

Binnen POVH wordt aandacht besteedt aan Nederlandse feestdagen. Deze worden op elke locatie uitgebreid gevierd. Omdat we binnen POVH kinderen opvangen met sterk uiteenlopende culturele achtergronden willen we ook deze kinderen niet vergeten. We willen dat zij ook het gevoel krijgen erbij te horen.

Omdat het onmogelijk is om bij iedere feestdag uitgebreid stil te staan vragen wij de pedagogisch medewerkers om zelf een inschatting te maken van de wensen en behoeften op hun locatie. Zijn er veel kinderen met een niet westerse achtergrond? Dan is het misschien een idee om juist aandacht te besteden aan bijvoorbeeld de Ramadan of het Suikerfeest. POVH staat voor respect voor diversiteit.

Feesten als Sinterklaas, Kerstmis, Carnaval en Pasen zijn bijzondere momenten en worden op alle locaties uitbundig gevierd. Peuteropvang Heerlen wilt de tradities, die horen bij deze feesten graag uitdragen.

Het nationale voorleesontbijt, Pasen en Kerstmis wordt op de meeste locaties gevierd door middel van een ontbijt met alle peuters. Dit is hartstikke gezellig en zal in de toekomst ook zeker niet veranderen! Wel zal er ook tijdens deze momenten aandacht besteedt worden aan gezonde en verantwoorde keuzes.

Hieronder enkele mogelijkheden:

Brood	Hartig beleg	Zoet beleg	Groenten en fruit	Extra's	Drinken
Bruin brood Volkoren brood Cracker Ontbijtkoek	Zuivelspread Groentespread Magere vleeswaren 20+ Smeerkaas Vega Paté	Pindakaas Appelstroop Jam Honing Vruchtenhagel	Komkommer Tomaatjes Aardbeien	Gekookte eitjes Yoghurt Granola of Muesli Halvarine of Margarine	Water Halfvolle melk Lauwe thee

Bij een speciale gelegenheid hoort vaak ook een passende traktatie. Denk hierbij aan kruidnoten met Sinterklaas of chocolade eitjes met Pasen. Het uitgangspunt van POVH blijft dat zoete en ongezonde traktaties zoveel mogelijk moeten worden beperkt. Dit betekent echter niet dat deze versnaperingen helemaal worden 'verboden'. We vragen de pedagogisch medewerkers hier verantwoord mee om te gaan. Zo kan er bijvoorbeeld worden gekozen voor een paar kruidnootjes op het moment van het tussendoortje. We willen hierbij wel opmerken dat dit alleen de bedoeling is op de dag van de viering.

## TIPS!

### Bakken met peuters

In sommige thema's van Piramide en Speelplezier komen de onderwerpen 'koken' en 'bakken' aan bod. Hartstikke leuk natuurlijk om samen met de kinderen te experimenteren in de keuken! Dit is ook absoluut toegestaan. Wel vragen we jullie om rekening houden met de hoeveelheid suiker die in de baksels wordt gebruikt. Hieronder enkele websites met verantwoorde recepten.

<https://www.ladylemonade.nl/bakken-recept-suikervrij/>

<https://rutgerbakt.nl/koek-recepten/recept-krokante-haverkoekjes/>

<https://gezondweekmenu.nl/gezonde-koekjes-bakken/>

<https://www.jackynobels.nl/10x-gezond-bakken-met-kinderen/>

Bij feestdagen zoals Sinterklaas horen natuurlijk kruidnoten. Deze kun je ook met de kinderen bakken!

Hieronder vinden jullie een verantwoord recept:

<https://chickslovefood.com/recept/gezonde-kruidnoten/>



### Allergieën

Bij speciale diëten, een (geloofs-)overtuiging of allergieën dienen de pedagogisch medewerkers tijdig op de hoogte te worden gesteld, zodat hier op een adequate manier rekening mee kan worden gehouden.

De wensen en bijzonderheden met betrekking tot voeding worden ook besproken tijdens het intakegesprek en beschreven op het aanmeldformulier. Mocht er bij een kind kans bestaan op een (ernstige) allergische reactie op bepaalde voedingsmiddelen, dan zijn de ouders verantwoordelijk om ons zorgvuldig hierover te informeren en hoe in dergelijke situaties door de pedagogisch medewerkers gehandeld dient te worden. Mocht speciale voeding nodig of wenselijk zijn, die wij vanuit POVH niet kunnen aanbieden, vragen wij de ouders dit van huis mee te nemen



### Voedselbereiding

De pedagogisch medewerkers wassen hun handen met water en zeep voor het aanraken en de bereiding van het voedsel. Voordat er aan tafel wordt gegaan voor het eetmoment wassen de peuters hun handen met water en zeep. Pedagogisch medewerkers dragen er zorg voor dat de keuken, het snijoppervlak en het kuikengerei schoon zijn. Fruit en groenten die niet worden geschild, worden afgewassen alvorens ze worden gesneden. Fruit en groenten worden bewaard in een fruitschaal of de koelkast. Tussendoortjes worden op een droge plek opgeborgen. Het algemene beleid veiligheid en gezondheid beschrijft uitgebreid hoe producten verwerkt en bewaard dienen te worden.