

Protocol Voeding KDV



Voeding bij SaamnLeuk

De maaltijd die wij bij Kinderopvang SaamnLeuk niet verzorgen is het ontbijt. We gaan ervan uit dat ouders zelf zorgen voor een goed ontbijt, wat een belangrijk onderdeel is van de dagelijkse voeding van kinderen. In overleg worden de groentehapjes en potjes warm eten tot de leeftijd van 1 jaar gegeven. Deze worden dan zelf meegebracht door ouders.

De pedagogisch medewerkers en kinderen eten met elkaar aan tafel en de pedagogisch medewerkers stimuleren dat de kinderen aan tafel blijven zitten tijdens het eten. Het is belangrijk dat het gezellig is aan tafel, er kunnen gesprekjes gevoerd worden over wat de kindjes hebben beleefd.

Onze prioriteit gaat uit naar kwalitatief, lekker en gezond eten, met hier en daar een uitspatting. De kinderen krijgen pas een tweede boterham als ze de eerste op hebben. Bij het eten, drinken de kinderen sap, water of melk. We houden er van om te experimenteren eten en drinken. Door bijvoorbeeld munt of komkommer toe te voegen aan het drinkwater. Of een eitje, wrap in plaats van een boterham.

Tijdens het eten is het de bedoeling dat er rust heerst, zodat ieder kind rustig zijn boterham op kan eten. Wij stimuleren de kinderen om korstjes op te eten, maar wij dwingen niet.

De kinderen krijgen verantwoorde tussendoortjes zoals een biscuitje, soepstengel, ontbijtkoek, rozijntjes of rijstwafel.

In de zomer wordt er meer gedronken om uitdroging tegen te gaan. Dit houden we erg goed in de gaten. Kinderen kunnen altijd water drinken als zij daar behoefte aan hebben en wij zullen dit bij warm weer ook vaak aanbieden.

Baby's krijgen het eten en drinken naar behoefte en in overleg met ouder(s). Vers fruit wordt door ons verstrekt (en zo nodig gepureerd).

Ouders zullen zelf de baby flesvoeding meegeven. De voeding (in poedervorm) mag meegegeven worden in voedingstorentjes.

Tijdens het intakegesprek wordt er ook gesproken over allergieën of dieet van het kind. Deze belangrijke gegevens worden omschreven op het intakeformulier en in het kindportaal geplaatst. Op deze manier is voor iedere pedagogisch medewerker duidelijk of er allergieën zijn of dat het kind een bepaald dieet heeft. De software die wij hanteren wordt dagelijks op de kindplanning weergegeven welke kinderen er zijn en of zij eventueel een dieet of allergie heeft. Dit wordt aangegeven met een rode **!**. Zodat dit in één oogopslag voor de pedagogisch medewerkers duidelijk is.

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. 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 om kinderen te leren dat eten leuk is. Volwassenen hebben daarin een voorbeeldfunctie. Onze Pm'ers eten met de kinderen mee en gebruiken dezelfde producten.

Algemene regels bij eten en drinken

- Handen wassen voor het aan tafel gaan.
- Eten en drinken doen we aan tafel. Er wordt niet gelopen met eten of drinken in de mond.
- Kinderen worden niet gedwongen om te eten of drinken, hooguit gestimuleerd.
- Er wordt niet gepropt met eten.
- We kletsen gezellig tijdens het eten, maar met een lege mond.
- Wanneer er meerdere kindjes klaar zijn met eten mogen zij van tafel. Op deze manier hebben de kinderen die langzamer eten rustig de tijd om hun lunch af te maken. zij voelen zich hierdoor niet opgejaagd. Kinderen die klaar zijn, gaan spelen en mogen niet komen storen aan tafel.

Fruit(hap)

Vanaf 6 maanden bieden wij de kinderen (in overleg met ouders) fruit aan. In eerste instantie een fruihap van vers fruit. Vervolgens geprakt fruit en tenslotte stukjes fruit. Wij proberen te variëren met fruitsoorten maar standaard is er appel, peer, banaan en komkommer aanwezig. En verder wordt het fruit afgewisseld met seizoensfruit. Fruit wordt als tussendoortje gegeten. Wassen van fruit is erg belangrijk om vuil en stof weg te spoelen. Als tafelactiviteit worden er



voor het fruit eten altijd liedjes gezongen. Het fruit wordt soms door de PM'er uitgedeeld of de kinderen pakken zelf iets wat ze lekker vinden van de rondgaande schaal.

Drinken

Er kunnen grote verschillen zijn in de drinkgewoontes van kinderen; de één vraagt nooit om drinken en de ander drinkt zoveel dat het ten koste gaat van de eetlust. Het is daarom goed alert te zijn op een goede verhouding tussen drinken en vast voedsel. Voldoende drinken is een wezenlijk onderdeel van een gezonde voeding. Bij KDV SaamnLeuk drinken kinderen tijdens vaste tafelmomenten water of sap.

Bij de lunch drinken kinderen melk, water of sap. Dit gebeurt altijd in overleg met de ouders. Tussendoor wordt water aangeboden.

Veel ouders zijn bang dat hun kind niet genoeg drinkt daarom stimuleren we wel om de beker leeg te drinken maar het hoeft niet, want een kind stopt als het genoeg heeft. Wij bieden 3 a 4 keer per dag drinken aan en op warme dagen of wanneer een kind dorst heeft bieden wij vaker iets te drinken aan.

Bij de BSO kunnen de kinderen kiezen tussen ranja en of water.

Lunch

Bij de lunch eten kinderen bruin brood met margarine en beleg. Er wordt gestart met een boterham hartig; kaas, boterhamworst, kipfilet, smeerkaas, appelstroop, bio jam of pindakaas (vanaf 6 maanden). Daarna mogen de kinderen nog een boterham met hartig of zoet beleg zoals pasta, gekleurde hagelslag, chocolade hagelslag en vlokken. Kinderen die dat willen en mogen ook nog een derde of vierde boterham eten. Kinderen onder een jaar hebben niet noodzakelijk beleg op brood nodig. Een boterham met alleen margarine is ook voldoende.

Tussendoortjes

Iets lekkers tussendoor hoort thuis in een kindermenu. Als tussendoortjes geven wij volkorenbiscuitjes, crackers, lange vinger, soepstengel of ontbijtkoek die op de vaste tafelmomenten worden aangeboden. Kinderen die iets later opgehaald worden krijgen rond 17:00 uur nog een soepstengel of een cracker aangeboden.

Verjaardag en Traktaties

Traktaties horen bij verjaardagen van kinderen!

Ouders zijn vrij om hier zelf een keuze in te maken.

Het is verstandig om te vragen of er allergieën zijn.

Afwijkende voeding

Het kan zijn dat kinderen bepaalde voedingsstoffen niet mogen eten i.v.m. allergieën, cultuur of godsdienst. Hierbij worden de richtlijnen en wensen van de ouders gevolgd. Deze zijn te vinden bij de kind gegevens.

Zuigelingenvoeding

- Zuigelingenvoeding bestaat uit borstvoeding en/of flesvoeding.

Doordat wij kleinschalige kinderopvang zijn, wordt gewenst dat ouders **zelf** flesvoeding meebrengen. Ouders mogen de juiste afgemeten hoeveelheid poedermelk in een melkpoedertoren of in verdeelpotjes meebrengen.

Flessenvoeding voor kinderen met een bijzondere behoefte (allergie, dramkrampjes etc.) wordt in principe door de ouders of verzorgers in poedervorm, in gewenste hoeveelheid per voeding in gesloten, verpakking meegegeven en voorzien van naam en datum.

- Ouders nemen de eerste keer een fles met speen mee die op de opvang kan blijven. De flessen en spenen moeten daarbij schoon en gelabeld (naam kind) worden meegebracht.

Het klaarmaken en opwarmen van de flesvoeding uitgangspunten:

- Ieder kind heeft een eigen fles en speen.
- De plaats waar de flesvoeding wordt klaargemaakt moet strikt gescheiden zijn van de verschoonplek.
- Hygiëne is bij flesvoeding erg belangrijk. Een baby heeft meer kans op dunne ontlasting als de flessen en spenen niet goed schoon zijn.
- Restjes babyvoeding niet bewaren; melkproducten bederven snel.
- Voeg nooit meer voeding toe dan voorgeschreven.
- Maak voeding per fles klaar.

Stappen:

- Was voor het klaarmaken van een voeding goed de handen met water en zeep. Droog de handen met een schone handdoek.



- Het leidingwater in Nederland is van een goede kwaliteit en staat onder voortdurende controle. Het kan dan ook goed gebruikt worden voor flesvoeding. Er moet wel altijd gewerkt worden met leidingwater dat rechtstreeks, koud uit de kraan komt.
- De juiste hoeveelheid water opwarmen in de magnetron en de juiste hoeveelheid poedermelk toevoegen en goed roeren. (vork)
- De temperatuur van de voeding altijd controleren. Druppel een beetje voeding op de binnenkant van de pols of handrug. De voeding dient net zo warm te zijn als de huid (37°)
- Flessenvoeding, die opgewarmd is tot 37 C, nooit langer dan één uur bij kamertemperatuur bewaren (inclusief het voeden zelf.)

Reinigen van flessen en spenen.

- Een nieuwe fles en speen voor het eerste gebruik goed uitkoken (fles en speen 3 minuten) tenzij anders op de verpakking staat aangegeven.
- Spoel direct na het voeden de fles en speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel.
- Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen. Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.
- Spenen het liefst iedere zes weken vervangen. Flessen vervangen afhankelijk van gebruik en de staat waarin ze verkeren. (noteren bij de opmerking bij het kind)

Het klaarmaken en opwarmen van afgekolfde borstvoeding uitgangspunten:

- Helaas is er niet een geschikte ruimte binnen CBS de Regenboog en SaamnLeuk waar de moeder rustig kan voeden en of kolven. Op locatie Goud is hier wel een mogelijkheid voor.
- Borstvoeding wordt thuis afgekolfd.
- Borstvoeding wordt natuurlijk altijd meegegeven door de ouders in een koeltasje. Op kamertemperatuur (maximaal 25° C) kan borstvoeding maximaal 4 uur bewaard worden. In de koelkast maximaal 2 dagen (temp. maximaal 4° C). Indien de borstvoeding ingevroren wordt, kan deze 6 maanden in de diepvriezer bewaard worden, Het ontdooien van moedermelk geschiedt bij voorkeur langzaam in de koelkast, niet in de magnetron.
- Bij ontdooien moet de datum en tijd genoteerd worden. Als na plaatsing blijkt dat deze nog niet volledig is ontdooid dan de voeding onder stromend kraanwater ca. 20 C geheel ontdooien. Eenmaal ontdooid voeding moet binnen 24 uur gebruikt worden en mag niet opnieuw ingevroren worden. Opwarmen van borstvoeding kan in een maatbeker met heet water of in een flessenwarmer. Schud het flesje na opwarming in de magnetron goed om de warmte beter te verdelen en daarmee ongelijkmatige verwarming te voorkomen.
- Moedermelk wordt nooit aangelengd met andere flesvoeding.
- Ieder kind heeft een eigen fles en speen, voorzien van naam.
- De plaats waar de borstvoeding wordt klaargemaakt moet strikt gescheiden zijn van de verschoonplek.

Het geven van flesvoeding

- Neem de tijd om de baby rustig en ongestoord de fles te geven. Al pratend en knuffelend kan tijdens het geven van de fles een band opgebouwd worden met de baby.
- Dring de baby nooit voeding op, maar let op de reacties. Als de baby genoeg heeft, zal het niet meer zuigen, een beetje spugen, in slaap vallen of juist onrustig worden.
- Wees er alert op dat de speen is aangepast aan de leeftijd en de zuigkracht van de baby.
- Houd erbij de keuze van de speen(stand) rekening mee dat de baby ongeveer 15 minuten drinkt (niet langer dan een half uur).
- Drinkt de baby sneller, dan is de honger gestild, maar zijn zuigbehoefte nog niet bevredigd.
- Een fopspeen kan dan geen kwaad.
- Let er tijdens het voeden op dat de fles zo gegeven wordt, dat de speen al vol is als die in het mondje komt. En ook steeds vol blijft tijdens het drinken, anders zuigt de baby te veel lucht naar binnen.
- Hapt de baby toch veel lucht naar binnen dan kan er halverwege even gestopt worden voor een boertje.

Potjes babyvoeding of groentehap

De potjes babyvoeding of groentehap mogen eventueel meegebracht worden door de ouders die hun kinderen tegen zessen komen ophalen. De leidsters proberen zoveel mogelijk rekening te houden met het schema van thuis mits dit haalbaar is qua personeel. Een warme groente hap of potje babyvoeding wordt daardoor ook altijd voor 17:00 uur gegeven



Borstvoeding instructies voor ouders

Deze instructie wordt met ouders besproken tijdens het intakegesprek en daarna meegegeven.

Afcolven en vervoer

- Indien borstvoeding thuis wordt afgekolfd, dient de moeder tijdens het afcolven, vervoeren en opslaan van de melk hygiënische maatregelen te nemen.
- Borstvoeding mag alleen aan het eigen kind worden gegeven. De kolfflesjes dienen gelabeld te worden met de naam van het kind en datum en tijdstip van afcolven.
- De thuis afgekolfde borstvoeding dient, al of niet na invriezen, zo snel mogelijk te worden getransporteerd, bij voorkeur in een schone koeltas of koelbox.

Bewaren

- Na ontvangst wordt de afgekolfde borstvoeding bewaard in koelkast of vriezer.
- Als afgekolfde borstvoeding binnen 48 uur wordt gebruikt, mag deze in de koelkast (niet in de deur!) worden bewaard, mits de temperatuur niet hoger is dan 4 graden C. Anders dient de afgekolfde borstvoeding te worden ingevroren.
- Afgekolfde borstvoeding wordt in een steriele of in de vaatwasmachine gereinigde fles bewaard, voorzien van datum en tijd van afcolven. In de vriezer kan de melk twee weken tot drie maanden worden bewaard, afhankelijk van het type vriezer. Twee weken voor een twee-sterren diepvriezer en drie maanden voor een drie-sterrendiepvriezer. Bij -18°C mag moedermelk 6 maanden worden bewaard.

Ontdooien

- Bevroren borstvoeding langzaam ontdooien bij voorkeur in de koelkast. Bij ontdooien moet datum en tijd genoteerd worden. Als na plaatsing in de koelkast blijkt dat deze nog niet volledig is ontdooid dan de voeding onder stromend kraanwater van ca. 20°C geheel ontdooien.
- Ontdooide moedermelk dient binnen 24 uur gebruikt te worden en mag niet meer worden ingevroren.
- Op ontdooide moedermelk die een nacht blijft staan dient de datum en tijd van ontdooien vermeld te worden.

Verwarmen

- Voor iedere voeding dient een gesteriliseerde fles, speen en speenring te worden gebruikt.
- Verwarm borstvoeding bij voorkeur in een magnetron of verwarm met behulp van een flessenwarmer voorzien van een thermostaat. Schud het flesje na opwarming in de magnetron goed om de warmte beter te verdelen en daarmee zogenaamde "hotspots", die worden veroorzaakt door de ongelijkmatige verwarming van de voeding, te voorkomen.
- Flessenwarmer nooit gebruiken voor het bewaren of op temperatuur houden van de voeding, maar uitsluitend voor het opwarmen van babyvoeding of moedermelk.
- De flessenwarmer moet na ieder gebruik worden geleegd, gereinigd en gedroogd. Is dat niet het geval, dan geen flessenwarmer gebruiken.
- Restanten moedermelk niet nogmaals opwarmen maar weggoien.

Consumptie

- Controleer de temperatuur van de voeding op de klassieke manier met enkele druppels op de pols. Aan de buitenzijde van de fles is de temperatuur niet goed te controleren.
- Zorg dat alle gebruikte flessen en spenen en overige materialen direct na de voeding met koud water worden omgespoeld en daarna thermisch worden gereinigd (worden gereinigd in de vaatwasser of worden uitgekookt) en droog worden bewaard.