

Voedingsbeleid Goud Kinderopvang

Januari 2026



Inhoudsopgave

<i>Inleiding.....</i>	<i>3</i>
<i>Eten en drinken als onderdeel van de ontwikkeling</i>	<i>4</i>
<i>Een gezond voorbeeld geven.....</i>	<i>4</i>
<i>Wat eten en drinken we?</i>	<i>5</i>
<i>Acht uitgangspunten die Goud Kinderopvang hanteert bij gezonde voeding:</i>	<i>6</i>
<i>Van baby tot tiener.....</i>	<i>7</i>
<i>Voedingsaanbod voor kinderen van 1 t/m 12 jaar</i>	<i>10</i>
<i>Hoe eten wij met de kinderen?</i>	<i>13</i>
<i>Afstemming met ouders</i>	<i>14</i>
<i>Organisatie voor het eten.....</i>	<i>14</i>
<i>Traktatie en feestbeleid</i>	<i>19</i>

Inleiding

Goud Kinderopvang vindt een gezonde leefstijl vanaf 0 jaar t/m 12 jaar belangrijk. Naast bewegen, zorg voor je eigen lichaam en een gezonde omgeving, is ook gezonde voeding heel belangrijk. Het geeft de kinderen energie om zich te ontwikkelen, te spelen en te leren. In dit stuk vind je onze gezonde voeding uitgangspunten om onze pedagogisch professionals en de ouders duidelijkheid te geven over onze keuzes en afspraken op het gebied van voeding.

Het nieuwe voedingsbeleid is opgesteld op basis van de richtlijnen van het Voedingscentrum. Volgens deze richtlijnen is gezonde voeding gevarieerd, bevat het weinig verzadigd vet, zout en toegevoegde suikers, en bestaat het uit voldoende groente en fruit. Daarnaast levert gezonde voeding genoeg energie en essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. De hoeveelheid gezonde voeding die een kind nodig heeft, hangt af van factoren zoals groei, lichaamsbouw en vooral de mate van dagelijkse activiteit.

Eten en drinken als onderdeel van de ontwikkeling

Binnen onze pedagogische visie beschouwen wij eten en drinken als een essentieel onderdeel van de ontwikkeling van het kind. Het eetmoment is niet alleen voedsel binnenkrijgen, maar biedt een rijke leeromgeving waarin kinderen verschillende vaardigheden en competenties verwerven.

Tijdens eet- en drinkmomenten ontwikkelen kinderen onder andere:

- **Motorische vaardigheden**, zoals zelf leren eten en drinken
- **Smaakontwikkeling**, en het leren herkennen van gezonde voeding
- **Sociale en emotionele vaardigheden**, zoals samen eten, wachten op je beurt en rekening houden met anderen
- **Taalvaardigheden**, door gesprekken aan tafel en het benoemen van voeding
- **Cognitieve ontwikkeling**, bijvoorbeeld door het herkennen van structuren, kleuren en hoeveelheden
- **Morele ontwikkeling**, zoals het leren van normen en waarden rond eten en samenzijn

Het pedagogisch handelen van de professional speelt hierin een centrale rol. Begeleiders bieden ondersteuning waar nodig, stimuleren zelfstandigheid en tonen respect voor de individuele voorkeuren en het tempo van elk kind. Zij creëren een rustige, positieve en uitnodigende sfeer waarin kinderen zich veilig voelen om te proeven, te experimenteren en te leren.

Een gezond voorbeeld geven

Wij willen kinderen een positief voorbeeld geven als het gaat om gezonde voeding en voldoende beweging. Gezonde gewoonten worden op jonge leeftijd gevormd. Wat kinderen vroeg aanleren, nemen zij vaak mee naar later. Het aanleren van een gezonde leefstijl begint dus bij de basis: jong geleerd is oud gedaan.

Als pedagogisch professionals hebben wij hierin een belangrijke voorbeeldrol. Kinderen leren vooral door te kijken en na te doen. Ze nemen gedrag over dat zij dagelijks zien. Daarom is het niet alleen belangrijk wat we zeggen, maar vooral wat we **doen**. We laten in ons eigen gedrag zien wat gezond is: we eten gevarieerd, bewegen regelmatig en stralen uit dat we dit vanzelfsprekend vinden.

Door bewust het goede voorbeeld te geven, helpen we kinderen gezonde keuzes te maken en een actieve leefstijl te ontwikkelen. “Doe wat ik doe” is in de opvoeding vaak effectiever dan “Doe wat ik zeg.” Ons dagelijks handelen maakt het verschil.

Wij streven ernaar om van eten en drinken een aangenaam, leerzaam en sociaal moment te maken, waarbij het welbevinden en de ontwikkeling van het kind steeds centraal staan.

Wat eten en drinken we?

Rust, reinheid en regelmaat vindt Goud Kinderopvang belangrijk. Gezond eten en drinken wordt op vaste momenten aangeboden, aansluitend bij de structuur en dagritme.

Ochtend pauze - een fruit en-groentemoment met water of thee als drinken.

Lunch moment - een gezonde broodmaaltijd, max 1 zoete beleg zoals appelstroop, max 1 cracker of soepstengel en een beker melk of water.

Middagpauze - wij bieden volle yoghurt, een stuk fruit/groente of cracker met water of thee.

Het ontbijt verzorgt u zelf. Het is belangrijk dat uw kind in alle rust de dag begint met een ontbijt bij u thuis. Wij geloven dat de dag beginnen met gezamenlijk ontbijt een positieve invloed heeft op de ontwikkeling van het kind. Uit onderzoek blijkt dat samen ontbijten bijdraagt aan het opbouwen van een sterke gezinsband, de toon zet voor de rest van de dag en zorgt voor een goede ontwikkeling van de kinderen.

Het voedingscentrum adviseert om elke dag te ontbijten. Het levert belangrijke voedingsstoffen en zorgt ervoor dat je de rest van de dag regelmatig eet. Ontbijten hangt samen met een lager risico op overgewicht en obesitas.



Figuur 1: Bron: Voedingscentrum: De schijf van vijf (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-is-de-schijf-van-vijf.aspx>)

Acht uitgangspunten die Goud Kinderopvang hanteert bij gezonde voeding:

1. Goud Kinderopvang bepaalt wat en wanneer het kind eet, het kind bepaalt hoeveel hij eet binnen onze richtlijn.
2. Goud Kinderopvang zorgt voor vaste eet- en drinkmomenten.
3. Bij Goud Kinderopvang eten we gezellig aan tafel van borden en stimuleren we tot zelf een broodje smeren. Eten is een activiteit.
4. Goud Kinderopvang kiest bewust voor duurzame eetmaterialen zoals glas, keramiek, of metaal. Voor baby's maken we een bewuste uitzondering: we gebruiken eetmateriaal van voedselveilig silicone.
5. De omgeving is prikkelarm tijdens het eten en drinken.
6. De medewerkers van Goud Kinderopvang geven zelf het goede voorbeeld door gezond mee te eten en te drinken.
7. Bij Goud Kinderopvang is eten geen troost of beloning.

8. De medewerkers maken gezond eten en drinken bespreekbaar met ouders, de kinderen en elkaar.

Algemene uitgangspunten:

1. Variatie in voeding (smaakontwikkeling: yoghurt, karnemelk)
2. Voldoende beweging
3. Ruim groente, fruit en volkoren graanproducten
4. Maximaal 4 eetmomenten per dag (ochtend fruit en groente pauze, lunch, middagpauze, cracker pauze)

Van baby tot tiener

Een baby krijgt tot ongeveer 6 maanden borstvoeding en/of flesvoeding, daarna wordt langzaam overgegaan op bijvoeding en later vast voedsel. In overleg met ouders kan er langer borstvoeding gegeven worden.

Goud Kinderopvang leert kinderen, als zij daaraan toe zijn, om uit een beker te drinken. Dit bevordert de kauw en spraakontwikkeling. Goud Kinderopvang leert kinderen vanaf 1 jaar zo snel mogelijk zelfstandig te eten, o.a. boterhammen smeren. Bij deze bedoelen wij het stimuleren vanaf 1 jaar op weg naar 2 jaar.

Goud Kinderopvang leert kinderen op jonge leeftijd wat gezonde voeding is en biedt daarom geen snoep of chocolade aan. Tijdens de feestdagen, verjaardagen en andere vieringen streeft Goud Kinderopvang naar een gezonde, veilige en gezellige sfeer. Voeding speelt hierbij een ondersteunende rol. Daarom worden zoete en zoute producten voor kinderen van 0-4 jaar en op de bso alleen in beperkte mate toegestaan tijdens speciale gelegenheden, zoals Pasen, het zomerfeest, Sinterklaas en Kerst.

Allergieën, dieet en afspraken

Goud Kinderopvang houdt rekening met allergieën, dieet en/of geloofsovertuigingen. U dient de producten zelf mee te geven.

- Voedingsaanbod kinderen van 0-1 jaar
We hanteren de volgende uitgangspunten:
Kinderen van 0-4 maanden krijgen borst- en of flesvoeding. Geen vast voedsel. Daarna overleg met ouders wat wenselijk is. Kinderen tot 1 jaar hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Melk

Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op de kinderdagopvang met naam en datum. Wij adviseren ouders om gebruik te maken van schone, goed afgesloten flesjes en moedermelkbewaarzakjes die voldoen aan de geldende hygiënenormen.

Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan in verband met hygiëne eisen. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

Voor de gezondheid en veiligheid van alle kinderen is het essentieel dat flesvoeding en/of borstvoeding **schoon en goed verpakt** worden aangeleverd. De op locatie opgewarmde moedermelk wordt maximaal 1 uur bewaard. Wij vragen ouders/verzorgers om flessen, spenen en voedingsmateriaal zorgvuldig te reinigen en goed afgesloten mee te geven. Door deze hygiënische werkwijze voorkomen we besmettingen en garanderen we een veilige voedingsomgeving voor de kinderen.

Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij of zij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken

Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten) thee zonder suiker. Wij bieden geen limonadesiroop, diksap, Slimpie of producten met zoetvervangers erin aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Aan de andere kant bieden suikervervangers geen voordelen voor gewichtsbeheersing en kunnen ze op de lange termijn schadelijk zijn. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn er aanwijzingen dat zoetstoffen een negatieve invloed kunnen hebben op de darmbacteriën en de bloedsuikerspiegel.

Afhankelijk van de ontwikkeling van het kind gaat een baby vanaf 8 maanden oefenen met het drinken van fles naar een kleine glas of 360 graden beker. Als een kind zijn beker niet helemaal leegdrinkt, stimuleren wij het kind op een positieve manier om dit wel te proberen. We moedigen kinderen aan om tijdens de eetmomenten op één moment te drinken, zodat zij zich kunnen concentreren op het eten en drinken als een gezamenlijk moment.

Wanneer brood niet volledig wordt opgegeten, bijvoorbeeld wanneer korstjes blijven liggen, blijven wij het kindvriendelijk aansporen om ook deze onderdelen te proberen.

Dit doen we met respect voor de smaakvoorkeuren van het kind, maar met het doel om een gezonde en volledige maaltijd te bevorderen.

(Eerste) hapjes

We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een lepeltje. In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten. Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter.

Gezamenlijk lunchen

Om rust en structuur te waarborgen tijdens overgangsmomenten in combinatie groepen, hanteren wij een gezamenlijk lunchmoment. Dit gezamenlijke eetmoment draagt bij aan een voorspelbaar dagritme en biedt ruimte voor sociale interactie in een rustige sfeer. Daarnaast versterkt het de aandacht voor gezonde voeding en een bewuste leefstijl, doordat we samen gezonde eetgewoonten stimuleren en voordoen.

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 t/m 12 jaar

Drinken

Wij hanteren de volgende richtlijnen voor het drinken binnen Goud Kinderopvang:

- **Water** (kraanwater) is de hoofdkeuze, eventueel met een paar schijfjes fruit voor de smaak.
- **(Vruchten)thee, cafeïnevrij en zonder toegevoegde suiker** wordt ook aangeboden als alternatief.
- **Volle melk** heeft de voorkeur, gebaseerd op inzichten uit het wetenschappelijk tijdschrift *Clinical Nutrition*.
- Wij bieden **geen limonadesiroop, diksap, Slimpie, Optimel of andere producten met suikervervangers aan**, omdat deze dranken veel calorieën en suikers bevatten. Het regelmatig drinken hiervan vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Melk is onmisbaar en dient volgens experts in zijn vetste vorm gegeven te worden (UK Dietitians Association). Vet is erg belangrijk voor kinderen omdat zij een hoge energiebehoefte hebben. De belangrijkste energiebronnen voor kinderen zijn zuivel, eiwitten en koolhydraten.

Gemiddeld heeft een kind van 2 jaar ongeveer 80 kcal per kilogram lichaamsgewicht nodig. Volwassenen hebben hiervan ongeveer de helft nodig.

Voor een gezonde vochtbalans heeft uw kind dagelijks minimaal **5 porties drinken van 200 ml** nodig, inclusief melk. Hiervan adviseren wij **2 bekers melk** per dag.

Wij hanteren de vochtinnameadviezen van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) als uitgangspunt:

- **Kinderen van 1 tot 3 jaar:** ongeveer 1 liter vocht per dag, waarvan ongeveer 2 bekers zuivel.
- **Kinderen van 4 tot 8 jaar:** 1 tot 1,5 liter vocht per dag, waarvan ongeveer 300 ml zuivel.
- **Kinderen vanaf 9 jaar:** 1 tot 1,5 liter vocht per dag, waarvan ongeveer 450 ml zuivel.

Op warme dagen bieden wij extra vocht aan om uitdroging te voorkomen.

Bron: cjpgrijnmond.nl

Smeersel

Goud Kinderopvang hanteert het gebruik van transvetvrije margarine met een hoog vetpercentage (60-80%), bij voorkeur een zachte en smeerbare variant. Dit komt omdat jonge kinderen vaak te weinig vet binnenkrijgen, terwijl vetten juist belangrijk zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling. Margarine bevat meer onverzadigde vetzuren en meer vitamines, zoals vitamine D, dan roomboter. Door deze richtlijn te volgen, willen we zorgen voor een goede voedingsbasis en zo de gezonde ontwikkeling van het kind stimuleren (Voedingscentrum).

Daarnaast bieden wij vegetarische paté aan. Het advies is om kinderen tot 4 jaar geen smeerleverworst of paté te geven vanwege de grote hoeveelheid vitamine A die in deze producten zit (<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-a.aspx>). Vegetarische paté vormt hierbij een veilig en passend alternatief.

Brood en beleg

Wij hanteren binnen Goud Kinderopvang bewuste keuzes rondom het aanbieden van broodbeleg. Hierbij letten we op voedingswaarde, veiligheid en afwisseling, afgestemd op de leeftijd en behoeften van het kind.

We bieden **afwisselend zoet en hartig beleg** aan. Hartig beleg is niet per definitie gezonder dan zoet beleg. Wij kiezen bewust voor beleg dat **niet te veel suiker, zout of ongezonde vetten bevat**, zodat kinderen wennen aan een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon.

Soorten brood

- We bieden bij voorkeur **volkorenbrood of bruinbrood** aan. Deze broodsoorten bevatten meer vezels, vitamines en mineralen dan witbrood.

Zoet beleg

- We bieden afwisselend **zoet beleg** aan, zoals:
 - 100% Appelstroop
 - Halvajam
 - Geprakt of fijngesneden (seizoens)fruit
- Zoet beleg wordt in dunne laagjes aangeboden om overmatige suikerinname te voorkomen.

Hartig beleg

- Ook hartig beleg wordt regelmatig aangeboden, zoals:
 - 30+ kaas of milde kaas

- Goede kip- of kalkoenfilet
- Smeerkaas met minder zout
- 100% pindakaas
- Magere zuivelspread, hüttenkäse
- Vegetarische paté
- Gekookt partje ei
- Fijngesneden of geprakte (seizoens)groenten zoals komkommer, tomaat, wortel of paprika
- Hummus
- Avocado

Let op:

- **Smeerkaas** bevat relatief veel zout en wordt daarom in **een dun laagje** aangeboden.
- **(Smeer)leverworst** wordt **niet aangeboden**, omdat het te veel vitamine A bevat, wat schadelijk kan zijn bij regelmatige consumptie – zeker als kinderen dit thuis ook eten.
- We geven kinderen **geen producten van rauw vlees of vis**, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio, niet-doorbakken tartaar of gerookte voorverpakte vis, vanwege het risico op schadelijke bacteriën.

Vet in de voeding

Volgens wetenschappelijke inzichten (Nutrition & Health Innovation Research Institute, Australië) is **vol vet in de voeding juist belangrijk voor jonge kinderen**, vanwege hun hoge energiebehoefte. Het gebruik van volle melkproducten en vetten vormt **geen verhoogd risico op obesitas of hart- en vaatziekten** bij jonge kinderen.

Tussendoor

- (Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn.
- (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes.
- Volkoren rijstwafel (niet dagelijks), volkoren knäckebröd, volkoren soepstengel. Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.
- Volle yoghurt.
- Handvol rozijnen (niet dagelijks aanbieden).

Hoe eten wij met de kinderen?

Naast dat eten en drinken belangrijk is om gezond te blijven en ervan te genieten, levert het eetmoment ook een waardevolle bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen. Binnen onze pedagogische visie zien we voeding als méér dan alleen een basisbehoefte – het is een kans om te groeien op meerdere ontwikkelingsgebieden:

Sociale ontwikkeling

Tijdens het samen eten leren kinderen:

- Om te genieten van gezelligheid en aandacht;
- Dat er goed voor hen gezorgd wordt;
- Hoe ze zich kunnen voelen na een voedzaam eetmoment (verzadigd, tevreden);
- Om op elkaar te wachten en rekening te houden met anderen;
- Hoe je iets aan elkaar doorgeeft of deelt.

Motorische ontwikkeling

Kinderen ervaren hoe het is om zelf dingen te kunnen:

- Een beker vasthouden;
- Leren eten met een lepel of vork;
- Zelf een boterham smeren of beleg kiezen.

Morele ontwikkeling

Kinderen leren:

- Om op een respectvolle en bewuste manier met voeding om te gaan;
- Dat verspilling niet nodig is;
- Dat het belangrijk is om anderen de ruimte te geven aan tafel.

Taalontwikkeling

Eetmomenten bieden volop kansen om taal te stimuleren:

- Kinderen leren aangeven wat ze willen of nodig hebben;
- Er ontstaat spontane communicatie;
- Pedagogisch professionals praten met kinderen over smaken, kleuren, hoeveelheden en gevoelens.

Cognitieve ontwikkeling

Tijdens het eten kunnen pedagogisch professionals op speelse wijze onderwerpen aan bod laten komen:

- Tellen (bijv. aantal boterhammen of stukjes fruit);
- Kleuren herkennen;
- Begrippen zoals groot/klein of veel/weinig.

Zintuiglijke ontwikkeling

Kinderen doen ervaringen op met:

- Proeven van nieuwe smaken;
- Voelen van structuren;
- Ruiken van verschillende voedingsmiddelen.

Afstemming met ouders

Tijdens het kennismakingsgesprek tussen pedagogisch professional en ouders worden onderlinge verwachtingen rondom eet- en drinkgewoonten besproken. Hierbij worden zowel de thuissituatie als de gewoonten op het kindercentrum gedeeld. Waar nodig worden **afspraken afgestemd**, zodat het kind een herkenbare, veilige overgang ervaart tussen thuis en opvang. Daarbij kijken we samen naar de mogelijkheden binnen het voedingsbeleid van de locatie.

Organisatie voor het eten

Baby's en de eetplek

Baby's worden altijd in alle rust gevoed en krijgen hierbij **exclusieve aandacht** van de pedagogisch professional (PP). Wanneer een baby nog niet zelfstandig rechtop kan zitten, heeft het de voorkeur om het fruithapje op schoot te geven. Dit bevordert de intimiteit tussen PP en kind en draagt bij aan een veilige hechting.

Peuters en jongere kinderen

Bij jonge kinderen vindt het eten **aan tafel** plaats. De tafel wordt op een **aantrekkelijke en uitnodigende manier** gedekt om het eetmoment prettig en gestructureerd te laten verlopen. Wanneer een kind bijvoorbeeld 's morgens binnenkomt met een boterham in de hand, wordt het door de PP met een bordje aan tafel uitgenodigd om rustig te eten.

Bso-kinderen

Voor kinderen op de buitenschoolse opvang (bso) geldt dat het eetmoment **meer flexibel** mag worden ingevuld.

Het is belangrijk dat de pedagogisch professional van de bso **bewust bepaalt wat het doel van het eetmoment** is:

- Ligt het accent op **rust en sociale betrokkenheid**, dan wordt gekozen voor een gezamenlijk eetmoment aan tafel, waarbij ook ruimte is voor gesprek.
- Ligt de nadruk op de **activiteit na het eten**, dan volstaat een kort en praktisch eet- en drinkmoment.

De kinderen van de bso motiveren we om zelfstandig met eten om te gaan. Dit betekent dat fruit en groente niet vooraf door de pedagogisch professional worden gesneden. In plaats daarvan wordt het op tafel gezet, zodat de kinderen het zelf kunnen pakken en snijden. Ze kunnen het fruit eten met volle yoghurt, of samen met een pedagogisch professional een smoothie maken.

Hoeveelheden en structuur

Om duidelijkheid en structuur te bieden, hanteren we de volgende richtlijnen:

- **Peuters:** maximaal 3 boterhammen, waarbij gestart wordt met een boterham met hartig beleg.
- **Bso-kinderen:** maximaal 4 boterhammen, waarvan de eerste met hartig beleg. Daarna is er vrije keuze.

Na het eten van brood kan er maximaal 1 volkoren cracker of soepstengel aangeboden worden.

Combigr groep (opvang met verschillende leeftijden)

Voor groepen waarin kinderen van verschillende leeftijden samen eten (bijvoorbeeld peuters en bso-kinderen), is het belangrijk dat de pedagogisch professionals goed afstemmen **hoe het eetmoment wordt ingericht**. Hierbij wordt rekening gehouden met de verschillende behoeften aan structuur, rust en zelfstandigheid. Een deel van de groep kan bijvoorbeeld gezamenlijk aan tafel eten, terwijl andere kinderen op een andere plek eten.

Aan tafel

Zodra kinderen dit kunnen worden ze betrokken bij het klaarzetten van het eten en het opruimen van de tafel. Om de kinderen zo kort mogelijk te laten wachten voordat ze kunnen eten gaan ze pas aan tafel als alles ook op tafel staat. Kinderen van 0 tot 4 jaar kunnen gezamenlijk als groep eten. Baby's die nog flesvoeding krijgen, worden apart gevoed op een rustigere plek, afgestemd op hun individuele ritme en behoefte.

Voor alle leeftijdscategorieën geldt dat er de voorkeur aan wordt gegeven om in overzichtelijke groepjes te eten en ernaar te streven niet langer dan een half uur tot uiterlijk drie kwartier aan tafel te zitten. Geef jongere kinderen nog ruimte om eerder

van tafel te gaan. Oudere kinderen kunnen daarentegen goed leren om op elkaar te wachten.

Tijdens de lunch wordt zo weinig mogelijk kant-en-klaar aangeboden, kinderen bereiden hun eten zelf. Een balans tussen rust en gezelligheid is tijdens het eten belangrijk. Kleine kinderen zijn nog overwegend gericht op zichzelf en het eten. Voor kinderen vanaf drie jaar is het samen eten en drinken een gezellig gebeurtenis met liedjes, grapjes en gesprekjes met de andere kinderen en de pedagogisch professional.

Het eetgedrag wordt gevolgd. Wanneer dit zorgelijk is wordt nagegaan welke aanpak wenselijk is. Een kind wordt niet gedwongen om te eten. De ontwikkeling in 'zelf eten' van kinderen wordt gevolgd en kinderen worden aangesproken binnen de zone van de naaste ontwikkeling; PP biedt mogelijkheden en ondersteuning om het kind een stapje verder te helpen in het zelf leren eten. Regels worden flexibel gehanteerd; prijzen is belangrijker dan corrigeren. Eten ontnemen mag nooit een straf zijn. Kinderen leren gangbare tafelmanieren die passen bij de leeftijd. Voorbeelden: niet met volle mond praten, even vragen als je iets wilt hebben waar je niet bij kunt.

Voor en na het eten krijgen de kinderen de gelegenheid om te bewegen. Voor bso-kinderen, die op school al veel hebben gezeten, is dit belangrijk om hun energie kwijt te kunnen. Ook dreumesen en peuters hebben een natuurlijke behoefte aan beweging, waardoor lang aan tafel zitten voor hen vaak uitdagend is. Na het eten is er bovendien ruimte voor een rustmoment, zodat kinderen kunnen ontspannen voordat zij doorgaan met de volgende activiteiten.

Aandacht voor veiligheid/hygiëne en structuur

Voor en na het eten worden de handen gewassen in een wasbakje of met een washandje, volgens het protocol voor voedselhygiëne. Bij jonge kinderen worden slabbetjes gebruikt tot een bepaalde leeftijd. Washandjes worden centraal aangeschaft. Op locaties waar een wasmachine aanwezig is, is het gebruik van washandjes verplicht.

Er worden vaste rituelen toegepast voorafgaand aan het eten, zoals het zingen van een liedje of het voorlezen van een boek. Deze rituelen zorgen voor duidelijkheid en rust voor de kinderen.

Respect voor autonomie

Pedagogisch professional geven kinderen tijdens de eetmomenten de ruimte om te leren en zelf dingen te doen. Zo leren jonge kinderen bijvoorbeeld drinken uit een beker in plaats van een fles of tuitbeker. Zodra kinderen kunnen aangeven wat ze willen, krijgen ze de mogelijkheid om zelf te kiezen wat ze op hun brood willen of wat ze willen drinken.

Naarmate kinderen ouder worden, worden ze gestimuleerd om steeds zelfstandiger te worden. Tweejarigen leren bijvoorbeeld hun eigen brood te smeren, te beleggen en – onder begeleiding – zelf te snijden. Ook betrekken we kinderen actief bij het eetmoment: ze helpen met het dekken van de tafel, bekertjes uitdelen, drinken inschenken, of (samen met de PP) afwassen of de vaatwasser inruimen.

De pedagogisch professional begeleidt kinderen stap voor stap in deze ontwikkeling: van helpen naar zelf doen. Bijvoorbeeld van het geven van voeding van het kind, naar samen de lepel vasthouden, tot zelfstandig eten. Ook leren we kinderen fruit eten met een vorkje, wat bijdraagt aan hun fijne motoriek en zelfstandigheid.

Emotionele ondersteuning

Het voeden van een baby is een intiem en belangrijk contactmoment. Tijdens het voeden is de pedagogisch professional **volledig gericht op de baby**, met volle aandacht en een sensitieve houding. Er wordt tegen de baby gepraat en afgestemd op zijn of haar signalen. Andere activiteiten, zoals voorlezen of meerdere kinderen tegelijk bezighouden, zijn tijdens het voeden **niet wenselijk**, omdat ze afbreuk doen aan het exclusieve contact tussen PP en kind.

Sommige baby's vinden het prettig als andere kinderen meekijken, andere kunnen hierdoor snel worden afgeleid. De PP observeert zorgvuldig of de baby rust ervaart en past het moment hierop aan. De aandacht blijft altijd primair bij het kind.

Tijdens het eten met peuters en oudere kinderen speelt de PP een actieve, ondersteunende rol. Kinderen worden **aangemoedigd en uitgenodigd tot deelname**, bijvoorbeeld door samen te eten en gedrag voor te doen: "Kijk, zullen we allemaal een hapje nemen?" Dit werkt motiverend en versterkt het groepsgevoel.

Pedagogisch professionals geven kinderen **de ruimte om te oefenen en te herhalen**, zonder te hoge eisen te stellen. Leren smeren, eten met bestek of inschenken mag gepaard gaan met knoeien en proberen. Juist deze oefenmomenten zijn waardevol voor de motorische ontwikkeling en het zelfvertrouwen.

Daarnaast is het bij oudere kinderen belangrijk dat zij zich gezien en gewaardeerd voelen. **Positieve aandacht, prijzen en aanmoedigen** zijn essentieel en vinden plaats tijdens alle eetmomenten.

Informatie en uitleg geven

Binnen Goud Kinderopvang erkennen wij dat de overgang voor dreumesen naar gezamenlijk eten aan tafel een belangrijke ontwikkelingsstap is. Wij faciliteren deze overgang door kinderen tijdig te informeren wanneer het eetmoment begint, zodat zij zich kunnen voorbereiden en omschakelen naar deze nieuwe situatie.

Pedagogisch professionals stimuleren tijdens de maaltijd niet alleen communicatie over het eten zelf, maar spelen ook actief in op spontane gesprekjes van kinderen. Op deze manier benutten wij het eetmoment als een rijke leeromgeving waarin kinderen spelenderwijs worden gestimuleerd in hun taalontwikkeling, cognitieve vaardigheden en sociale vaardigheden. Voorbeelden hiervan zijn het benoemen van kleuren bij het kiezen van een beker, tellen bij het dekken van de tafel en het maken van keuzes zoals de 'grootste' of 'kleinste' boterham.

Daarnaast hechten wij groot belang aan het bieden van structuur en het stellen van duidelijke regels tijdens de maaltijd. Vaste rituelen en consequente aanwijzingen van pedagogisch professionals dragen bij aan het aanleren van goede eet- en omgangsvormen. Wij zorgen ervoor dat regels leeftijdsgericht worden toegepast en houden deze regelmatig tegen het licht om waar nodig aanpassingen door te voeren, zodat zij blijven aansluiten bij de ontwikkelingsfase van de kinderen.

Door deze aanpak willen wij een veilige, stimulerende en gestructureerde omgeving creëren waarin kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen tijdens het gezamenlijke eetmoment.

Pedagogisch professional letten erop dat:

Wij vinden het belangrijk dat goede tafelmanieren op een plezierige manier worden aangeleerd, waarbij rekening wordt gehouden met het individuele kind en zijn of haar tempo. Eten moet een fijne en ontspannen ervaring zijn. Daarom zorgen wij ervoor dat er voldoende ruimte is voor kinderen om plezier te hebben aan tafel.

Pedagogisch professionals eten tijdens de verschillende eet- en drinkmomenten mee met de kinderen, net zoals in een thuissituatie. Dit bevordert het voorbeeldgedrag en de sociale interactie tijdens de maaltijd.

Open producten krijgen een datumsticker en worden na vijf (5) dagen weggegooid en bij elke beleg wordt er een apart mes gebruikt voor het smeren zodat alles vers en veilig blijft. Zoet of hartig houdbaar beleg zoals halvajam, appelstroop en pindakaas kan langer openblijven.

Traktatie en feestbeleid

Soms maken wij een uitzondering op ons beleid. Dit doen we op speciale dagen en feestdagen, zoals Sinterklaas, Kerst en Pasen.

Feestdagen en verjaardagen zijn leuke momenten om met elkaar te vieren. Wij willen aandacht geven aan iedere kind en belangrijke feestdagen. Kinderen mogen op hun verjaardag trakteren, maar we hanteren hierbij een aantal richtlijnen om het leuk én gezond te houden voor iedereen.

Ook de verjaardagen van de pedagogisch professionals vinden wij belangrijk, maar we kiezen ervoor om deze niet individueel met de kinderen te vieren. In plaats daarvan vieren we de verjaardagen van de medewerkers **gezamenlijk één keer per jaar**, bijvoorbeeld rond de zomer of aan het eind van het schooljaar.

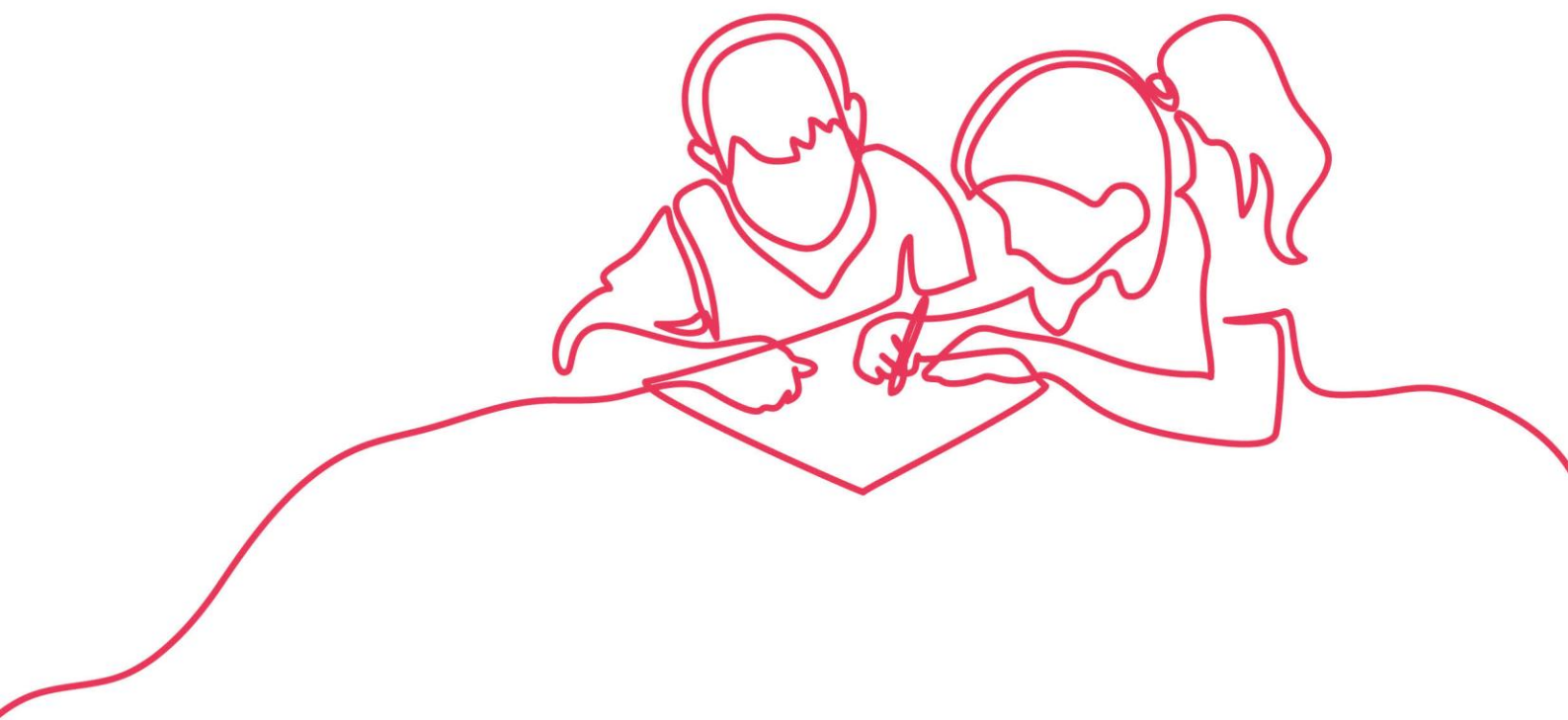
Tijdens dit gezamenlijke moment maken we er een feestelijk en gezellig samenzijn van, waarbij ook aandacht is voor de kinderen. Op die manier houden we het overzichtelijk, passend binnen ons pedagogisch beleid.

Onze uitgangspunten

- **Kleine, eenvoudige traktaties** zijn voldoende. Het gaat om het gebaar, niet om de hoeveelheid.
- We stimuleren **gezonde traktaties**. Denk aan fruit, groente of een kleine snack met weinig suiker.
- Een **klein cadeautje** mag ook, zoals een potloodje, bellenblaas of sticker – zolang het veilig is en past bij de leeftijd.
- **Geen zelfgebakken of gemaakte traktaties** vanwege hygiëne en voedselveiligheid.
- **Traktaties zijn alleen toegestaan wanneer ze verpakt zijn**, ook vanwege hygiëne en voedselveiligheid.
- We **vermijden traktaties met veel suiker, zout of vet**, zoals snoepzakjes, chips of grote koeken.
- Bij twijfel kunnen ouders altijd **overleggen met de pedagogisch professionals**.

Allergieën en diëten

We houden zoveel mogelijk rekening met kinderen met allergieën of dieetwensen. Graag horen we vooraf van ouders wat er in de traktatie zit, zodat we dit kunnen controleren.



Contact

0595 - 43 26 03
info@goudkinderopvang.nl

Bezoekadres

Hoofdstraat West 5b
9981 AA Uithuizen

www.stichting-goud.nl/kinderopvang