

KAKA DE VELDKEI

Tel: 06-13 17 40 44
E-mail: veldkei@kaka.nl

Richtlijn gezonde voeding

In maart 2025 hebben de oudercommissie leden, Sanne en Monique om de tafel gezeten. Vanuit de oudercommissie is aangegeven dat er behoefte is om aandacht te besteden aan de richtlijn gezonde voeding. Wij hebben er gezamenlijk voor gekozen om dit via de nieuwsbrief onder de aandacht te brengen.

KaKa heeft in haar richtlijnen gezonde voeding opgenomen hoe zij als organisatie omgaan met gezonde voeding. De richtlijn gezonde voeding is op te vragen bij de pedagogisch medewerkers.

Deze richtlijn “Gezonde voeding” is opgesteld aan de hand van de informatie die te vinden is op www.voedingscentrum.nl en gebaseerd op de richtlijnen uit de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. De basis van de voeding die wij aanbieden is afkomstig uit de schijf van vijf. Hiernaast worden echter ook producten aangeboden die hier niet in vermeld staan. Deze producten verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën: de dagelijkse keuze en de uitzonderingskeuze.

- Een **dagelijkse keuze** is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup. Per dag kan 2 keer gebruik gemaakt worden van de dagelijkse keuze waarvan 1 keer tijdens de lunch.

- Een **uitzonderingskeuze** is wat groter: een croissant, een stuk taart, een handjevol chips, een glas frisdrank, etc. De uitzonderingskeuze bieden we in de basis niet aan. Deze bevatten vaak erg veel calorieën, of te veel zout. Alleen in bijzondere situaties (vakantieweek, feestje, etc.) wordt dit soms aangeboden.

Eten als sociaal moment

Bij KaKa de Veldkei wordt eten gezien als een sociaal moment, dit levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor-momenten in de ochtend en middag.

Er wordt aandacht besteed aan eenvoudige tafelmanieren en de ontwikkeling wordt gestimuleerd. Het eten en drinken wordt niet aan de kinderen opgedrongen; eten hoort iets leuks te blijven.

We proberen kinderen wel te stimuleren hun bord en beker leeg te maken. Hierbij staat het prijzen van positief gedrag en het negeren van negatief gedrag voorop.

We streven ernaar kinderen vanaf ongeveer 1 jaar uit een gewone beker of 360° beker te laten drinken (we beginnen met oefenen als kinderen 9 maanden zijn). Vanaf 2 jaar leeftijd gebruiken we alleen gewone bekertjes.

Ten aanzien van het eten wordt er rekening gehouden met diëten, allergieën, geloofsovertuigingen en met wat kinderen echt niet lusten.

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. Deze afspraken leggen we vast.

Flesvoeding

Flesvoeding wordt één keer opgewarmd en na 1 uur weggegooid.

Voor het bepalen van de houdbaarheidsdatum kan deze link gebruikt worden:
<https://mobiel.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-bewaren/pwa-bewaarwijzer.aspx>

Betrokkenheid

Partnerschap tussen ouders/verzorgers en pedagogisch medewerkers is voor ons erg belangrijk. Ouders/verzorgers zijn de eerst verantwoordelijke opvoeder van hun kind. Tijdens het verblijf van het kind op de kinderopvang nemen onze pedagogisch medewerkers tijdelijk een deel van de verzorging en opvoeding over, waardoor we hiervan een gezamenlijke verantwoordelijkheid maken.

Heeft u zelf ideeën over gezond broodbeleg? Wij staan hier voor open!

Traktatie, feest en activiteiten

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Het is aan ouders om te bepalen of zij wel of geen traktatie meegeven aan hun kinderen. We zijn voorstander van kleine traktaties, dit mag ook een niet-eetbare traktatie zijn. Als wel gekozen wordt voor een eetbare traktatie, dan moet deze zo gezond mogelijk zijn en de portie moet passen bij de leeftijd.

Voor traktatie-ideeën adviseren wij de website:
www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Ook is op elke locatie een boekje met traktatievoorbeelden aanwezig. Gezonde traktaties eten we gezellig samen op. Als we van mening zijn dat iets niet zo gezond is, geven we dit mee naar huis zodat ouders zelf kunnen bepalen of hun kind dit wel of niet mag opeten.

Bij speciale gelegenheden, zoals jaarfeesten, bieden wij incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigde vetten die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

In onze themaplanning kan daarnaast opgenomen worden dat wij samen met de kinderen iets te eten of drinken gaan maken. Hierbij kan gedacht worden aan koken, bakken of op een andere manier iets leuks/lekkers maken. Het kan dan voorkomen dat er ingrediënten gebruikt worden die niet in bij onze dagelijkse voeding horen. We wijken dan bewust af van ons dagelijkse eet/drinkpatroon omdat we vinden dat kinderen mogen proeven wat zij gemaakt hebben.