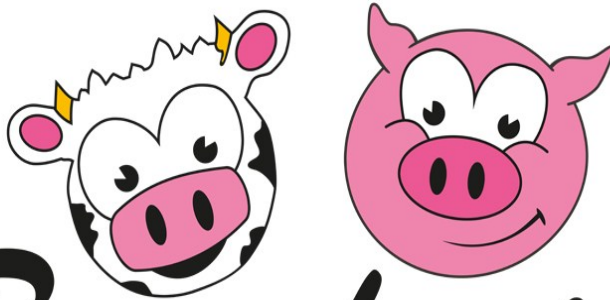


Voeding & Hygiëne Protocol

Kinderopvang



't Boerderijke

Voeding bij Kinderopvang 't Boerderijke

Dat kinderen gezond eten en drinken, is goed voor hun ontwikkeling. Kinderen hebben 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.

Algemene regels bij eten en drinken

- Eten en drinken doen we aan tafel. Er wordt niet gelopen met eten of drinken in de mond.
- Handsen wassen voor het aan tafel gaan.
- 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.
- Kinderen die klaar zijn met eten mogen 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)

Tussen de 4 en 6 maanden beginnen de kinderen met een fruithap. Als ouder geef je aan wanneer je kind hiermee begint. Dan mag je ook je wensen doorgeven met welk soort fruit je bijvoorbeeld bent begonnen. Deze wordt dan voor het kind door ons gemaakt. De eerste hapjes is een fruithap van vers fruit, vervolgens geprakt fruit en tenslotte stukjes fruit. Het fruit wordt als tussendoortje gegeten in de ochtend. Bij baby's kan dit ooit afwijken.

Voordat we het fruit bereiden is het belangrijk om het fruit goed te wassen. Wij proberen te variëren met fruitsoorten maar standaard is er appel, peer, banaan, kiwi, mandarijn en druiven aanwezig. Verder wordt het fruit afgewisseld met seizoen fruit.

Van het fruitmoment wordt een activiteit gemaakt. Voordat we beginnen met eten worden er liedjes gezongen of een boekje voorgelezen óf er wordt een introductie voor het nieuwe thema gegeven.

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 eten. Voldoende drinken is een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding.

Bij Kinderopvang 't Boerderijke drinken kinderen tijdens vaste tafelmomenten ranja. Als ouders andere wensen hebben zoals water of thee, is dat natuurlijk prima. Bij de lunch drinken kinderen melk, water of thee. 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 keer per dag drinken aan en op warme dagen of wanneer een kind dorst heeft en ernaar vraagt, bieden wij vaker iets te drinken aan.

Lunch

Bij de lunch eten kinderen bruin brood met margarine en beleg. Er wordt gestart met een boterham hartig; kaas, boterhamworst, kipfilet, smeerkaas en zuivelspread. Daarna mogen de kinderen nog een boterham met hartig of zoet beleg zoals stroop, jam of pasta.

Kinderen die dat willen en mogen kunnen ook nog een derde boterham eten.

Kinderen onder een jaar hebben niet noodzakelijk beleg op brood nodig. Een boterham met alleen margarine is ook voldoende.

Tussendoortje in de middag

In de middag bieden we een groente bordje aan. Deze bestaat uit stukjes paprika, komkommer en snoeptomaatjes. Na dat de kinderen hiervan gegeten en/of geproefd hebben, geven wij rijstwafel, cracker, volkorenbiscuit of een peperkoek.

Tussendoortje Yoghurt

Voor de jongere kinderen, bieden we volle yoghurt aan. Wel krijgen zij vooraf eerst een stukje groente, om mee te ontdekken en te proeven. Maar daarna om écht iets binnen te krijgen, bieden we volle yoghurt aan.

Extraatje

Kinderen die iets later opgehaald worden krijgen rond 17:00 uur nog een soepstengel aangeboden.

Verjaardag en Traktaties

Traktaties horen bij verjaardagen van kinderen! Voor de kinderen die de 1^{ste} verjaardag vieren (1 jaar) verzorgen wij bij 't Boerderijke de traktatie; een feestkoekje of iets dergelijks. Vanaf de 2^{de} verjaardag mogen de kinderen trakteren, maar het is geen verplichting. Bij de leidsters kan je terecht voor traktatie-ideeën, zij weten je ook te vertellen of er kinderen zijn met een voedselallergie. Ook is het fijn om te trakteren met een gezonde traktatie.

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. Ouders geven zelf hun flesjes waarop de naam van hun kind staat mee.

Borstvoeding

Je kunt borstvoeding gemakkelijk meenemen naar de opvang door het afgekolfd in een goed afgesloten flesje of borstvoeding zakje met naam en datum, koel (in een koeltas) aan te leveren zodat het in de koelkast bewaard kan worden.

Borstvoeding bewaren in de koelkast

- Zorg dat de koelkast op 4 °C staat. Dan blijft de melk 3 dagen goed.
- Bewaar de melk achterin de koelkast, daar blijft de melk het best gekoeld.

Ontdooien

- Komt de melk uit de vriezer? Ontdooi de melk het liefst in de koelkast. Dit heeft wel tijd nodig. Voor ouders de tip om de bevroren melk bijvoorbeeld de avond ervoor uit de vriezer te halen en in de koelkast te zetten. Is de borstvoeding nog bevroren en we hebben het "snel" nodig, dan houden we de melk onder stromend lauwwarm water of we warmen het op met de flessenwarmer.
- Gebruik ontdooide melk binnen 24 uur.

Flesvoeding

Ook de flesvoeding wordt door de ouders zelf meegebracht. Ouders mogen de juiste afgemeten hoeveelheid poedermelk in een melkpoedertoren of in verdeelpotjes meebrengen.

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.
- 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°)

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.
- Was de fles en speen na elke voeding in heet sop schoon met een flessenborstel.
- Spenen het liefst iedere zes weken vervangen. Flessen vervangen afhankelijk van gebruik en de staat waarin ze verkeren.

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.

Boodschappen en Hygiëne

Let bij het kopen of het ontvangen van de boodschappen op de volgende dingen:

- Is de houdbaarheidsdatum niet(bijna) verstreken?
- Is de verpakking schoon en niet kapot?
- Is de temperatuur van het product goed?
- Ruim de boodschappen na het boodschappen doen direct op, sommige producten mogen niet te lang buiten de koelkast blijven.

Bewaren van voedsel

- Controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast. Temperatuur koelkast is maximaal 7°C; bij voorkeur 4°C, zodat bij het meerdere keren openen van de koelkast de temperatuur ook onder de 7°C blijft.
- Op alle producten moet een houdbaarheidsdatum staan. Wanneer er een verpakking geopend wordt, dan moet de openingsdatum op het product gezet worden, bijvoorbeeld met een zwarte viltstift.
- Zet producten met de kortste houdbaarheidsdatum vooraan, zodat ze het eerste worden gebruikt.
- Zet de koelkast niet te vol. Houdt het overzichtelijk
- Zorg dat alle verpakkingen goed gesloten zijn. Eten in de koelkast goed afdekken met huishoudfolie. Laat geen eten in conservenblikjes staan.
- Koelkast elke week schoonmaken en de voorraadkast viermaal per jaar.

Lunch en Hygiëne

Hygiëne

- Was voor het eten klaarmaken goed de handen met water en (vloeibare) zeep.
- Zorg voor schone materialen. Zorg dat de eettafel goed schoon is.
- Gebruik voor smeerbaar beleg een schoon mes.

Temperatuur

- Haal de producten zo kort mogelijk van tevoren uit de koelkast.
- Melkproducten niet te lang op tafel laten staan, maximaal een half uur buiten de koeling.

Opruimen en afwassen

- Zet eten en drinken dat koel bewaard moet worden na gebruik terug in de koelkast.
- Alle gebruikte materialen zoals borden, bekens en messen na het eten aan een zijde van het aanrecht neerzetten.
- Verwijder etensrestjes van de borden, eventueel voorspoelen met handwarm water.
- Afwassen in een heet sopje met een afwasborstel, afdrogen met een schone theedoek, schone vaat opruimen en afwasborstel na gebruik schoonmaken en laten drogen.
- Theedoeken en vaatdoekjes na gebruik in de was.