



Protocol Voeding

Locatie:

Bergkampen 14 / Kadoelen 27

8326 AV / 8326 BA

Sint Jansklooster

Doel van dit protocol

Kinderen hebben drie maaltijden per dag nodig en maximaal vier 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 pedagogisch medewerkers eten meestal met de kinderen mee en gebruiken meestal dezelfde producten.

Dagschema baby's

Voor de baby's die oud genoeg zijn om met het dagschema mee te draaien hebben wij onderstaand schema. Tijdens de intake kunnen de ouders aangeven welk dagschema de baby thuis heeft, zodat de pedagogisch medewerkers van J/M kinderopvang ons dagschema, waar dat gewenst is, kan aanpassen. Dit geldt echter alleen voor de eerste maanden in de opvang.

07.30 – 09.30 Binnen komen en rustig spelen en ontdekken
09.30 – 10.00 Verschonen, fruithapje eten en ranja 0% suiker of water
10.00 – 11.45 Slapen
11.45 – 12.30 Verschonen en broodmaaltijd met (opvolg)melk
12.30 – 14.15 Spelen en ontdekken door middel van thema Uk en Puk
14.15 – 14.30 Verschonen en tussendoortje eten en ranja 0% suiker of water
14.30 – 16.30 Slapen
16.30 – 17.00 Verschonen en spelen en ontdekken
17.00 – 17.30 Tussendoortje met eventueel ranja 0% suiker of water * of avondeten (van thuis meegenomen)

Dagritmestructuur Dreumesen vanaf 1 jaar / Peuters

07:30 – 09:15 Spelinloop en spelen
09:15 – 09:30 Verschonen/plassen
09:30 – 10:00 Fruit eten en ranja 0% suiker of water drinken
10:00 – 10:30 Spelen door middel van thema Uk en Puk
10:30 – 11:45 Spel en bewegen
11:45 – 12:00 Verschonen/plassen
12:00 – 12:30 Broodmaaltijd en melk, lauwe thee, ranja 0% suiker of water
12:30 – 12:45 Uitkleden en naar bed
12:45 – 14:30 Slapen/rusten
14:30 – 15:00 Verschonen, plassen, aankleden en aan tafel
15:00 – 15:30 Tussendoortje cracker met ranja 0% suiker of water
15:30 – 16:15 Spelen en werken
16:15 – 16:45 Spel en beweging
16:45 – 17:00 Verschonen/plassen
17:00 – 17:15 Tussendoortje* of avondeten (van thuis meegenomen) en ranja 0% suiker of water

*Het tussendoortje kan bestaan uit fruit, groenten of een cracker

NB. Een dreumes vanaf 1 jaar moet wennen aan een ander ritme. Daarom kunnen wij in de periode van 1 jaar tot een jaar en drie maanden het ritme langzaam aanpassen, zodat de dreumes geleidelijk went aan het ritme voor dreumesen en peuters van onze kinderopvang.

Tafelprocedure

Als het tijd is om te eten, dan wordt eerst de tafel klaargemaakt. Alles wat nodig is voor dat moment ligt klaar. Daarna worden de kinderen in de kinderstoel getild en vastgezet met de gordel, daarna de oudere kinderen in de kinderstoel, al dan niet met hulp. Vervolgens zal worden gebeden met de kinderen en zal de maaltijd worden voortgezet. En na de maaltijd worden eerst de kinderen uit de kinderstoel gehaald voordat de tafel wordt afgeruimd. Op deze manier zijn de kinderen zo min mogelijk uit het zicht van de pedagogisch medewerker.

Algemene regels bij eten en drinken

- Baby's die niet zelfstandig kunnen zitten, worden vastgezet in de ligstoel op hoogte.
- Baby's, dreumesen en peuters tot 3 jaar zitten in de kinderstoeltjes die op de bank gehaakt zijn. Dreumesen en oudere kinderen die te zwaar zijn om te tillen, kunnen met hulp zelf in de kinderstoel stappen.
- Het tuigje wordt vastgemaakt totdat het kind 2 jaar is.
- Eten en drinken doen we aan tafel. Er wordt niet gelopen met eten of drinken in de mond.
- Handen wassen voor de kinderen van tafel gaan door middel van washandje.
- Kinderen die klaar zijn, gaan spelen en mogen niet komen storen aan tafel.
- 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.

Fruit(hap)

Vanaf 6 maanden bieden wij de kinderen (in overleg met ouders) fruit aan. In eerste instantie een fruithap van potjes of vers fruit (vers heeft voorkeur). Vervolgens geprakt fruit en tenslotte stukjes fruit. Wij proberen te variëren met fruitsoorten maar standaard is er appel, peer, banaan en komkommer aanwezig. Druiven en (snoep)tomaatjes worden in de lengte doorgesneden. 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 pedagogisch medewerker 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 J/M kinderopvang drinken kinderen tijdens vaste tafelmomenten ranja 0% suiker of water. Bij de lunch drinken kinderen halfvolle melk, water of lauwe 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 4 keer per dag drinken aan en op warme dagen of wanneer een kind dorst heeft bieden wij vaker iets te drinken aan.

Lunch

Bij de lunch eten kinderen bruin/volkoren brood met margarine en beleg. Er is zowel zoet als hartig broodbeleg. Voor zoet beleg is er appelstroop, jam, chocopasta, vruchtenhagel of caramelpasta. Voor hartig beleg geldt smearworst, zuivelspread, pindakaas of smeerkaas. Kinderen onder één 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 op het kinderdagverblijf (volkoren)biscuitjes, crackers, dreumesbiscuitjes, maisfingers of rozijntjes. Deze tussendoortjes worden op de vaste tafelmomenten aangeboden. Kinderen die iets later opgehaald worden krijgen rond 17:00 uur nog een cracker aangeboden of een groentepotje dat vanuit huis is meegegeven.

Op de BSO krijgen kinderen om 14.45 uur als tussendoortje crackers met smeerkaas, smearleverworst, jam, pindakaas, caramelpasta of appelstroop en rond 16.00 uur twee zoute koekjes of een waterijsje.

Verjaardag en Traktaties

Traktaties horen bij verjaardagen van kinderen. Bij J/M kinderopvang verplichten we de ouders niet tot een bepaald soort traktatie, maar we kunnen ze eventueel wel helpen met ideeën en tips over 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 kindgegevens in de map.

Bewaarinstructies

Er is een houdbaarheidslijst. Hierop staat vermeldt hoelang bepaalde producten na openen nog bewaard mogen worden. De data van openen wordt, zowel op de deksel als op de pot, genoteerd. Deze is als bijlage toegevoegd onderaan dit protocol.

Zuigelingenvoeding

Zuigelingenvoeding bestaat uit borstvoeding en/of flesvoeding. Ouders geven zelf hun flesjes waarop de naam van hun kind staat mee.

Borstvoeding

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 3 dagen (temp. maximaal 4° C). Achterin de koelkast bewaren, daar is de temperatuur het koudst. 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. Eenmaal ontdooide voeding moet binnen 24 uur gebruikt worden en mag niet opnieuw ingevroren worden. Opwarmen van borstvoeding kan in een flessenwarmer. Moedermelk wordt nooit aangelengd met flesvoeding.

Flesvoeding

Ook de flesvoeding wordt door de ouders zelf meegebracht. Ouders nemen de juiste afgemeten hoeveelheid poedermelk in een melkpoedertoren of in verdeelpotjes mee. Altijd 1 portie extra meegeven.

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 voor het klaarmaken van een voeding

- 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. Alleen in overleg met ouders!
- 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. De pedagogisch medewerkers proberen zoveel mogelijk rekening te houden met het schema van thuis mits dit haalbaar is qua personeel.

Het eten wordt opgewarmd in de magnetron en voordat het gegeven wordt aan het kind, controleert de pedagogisch medewerker de temperatuur door een beetje voeding op de binnenkant van de pols of handrug te scheppen. De voeding dient net zo warm te zijn als de huid (37°).

Voeding rechtstreeks vanaf boerderij of vanuit huis medewerker

Voeding, fruit, vruchtensap, jam en andere voedingsmiddelen die rechtstreeks van de boerderij worden opgehaald en/of door een pedagogisch medewerker van huis worden meegenomen zijn niet uitgebreid getest en gecontroleerd op hygiëne en bacteriegroei. Deze voedingsmiddelen bevatten mogelijk geen of nauwelijks conserveermiddelen. Ook ontbreekt toezicht op de productie. Mede hierdoor kan de opvang geen risico lopen door baby's, dreumesen, peuters en bso-kinderen deze voedingsmiddelen te geven.

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.
- Op alle producten moet een houdbaarheidsdatum staan. Wanneer er een verpakking geopend wordt, dan moet de openingsdatum op het product gezet worden, zowel op de pot als het deksel, bijvoorbeeld met een zwarte permanentmarker.
- 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 bewaren in een afgesloten bakje. Laat geen eten in conservenblikjes staan.
- De koelkast elke week schoonmaken en de voorraadkast volgens het schoonmaakrooster.

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 in de vaatwasser zetten. Is de vaatwasser vol, dan wordt deze gelijk aangezet. De vaatwasser wordt in ieder geval aan het einde van de dag aangezet en de volgende dag uitgeruimd.
- Verwijder etensrestjes van de borden, eventueel voorspoelen met handwarm water.
- Incidenteel afwassen kan 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 aan het einde van de dag in de was. Eventueel eerder wisselen als ze gedurende de dag eerder vuil worden.

WERKINSTRUCTIE ZUIGELINGVOEDING

FLESVOEDING

Ontvangst en opslag

- Flesvoeding wordt door de ouders (of verzorgers) in poedervorm, in afgemeten hoeveelheden per voeding en in gesloten, schone verpakking aangeleverd, met de aanduiding hoeveel ml water toegevoegd dient te worden. Ouders nemen standaard 1 portie extra mee.
- Er worden eigen flessen en spenen van de ouders gebruikt. In geval van vergeten flessen zal een fles van de opvang gebruikt worden. De meegenomen flessen en spenen moeten daarbij schoon en gelabeld (naam kind) worden aangeleverd (ook geen losse poeder in de flessen!).
- Flesvoeding wordt, nadat het gegeven is, niet bewaard.
- Flessen en spenen moeten afgedekt zijn.
- Bewaar melkpoeder voor het aanmaken van de flessenvoeding in de hoge keukenkast boven de oven.

Bereiden/verwarmen

- Het werkblad dient voorafgaand aan de werkzaamheden te worden gereinigd.
- Voor de bereiding vindt handhygiëne plaats.
- Zorg dat ieder kind zijn eigen fles, speenring en speen heeft.
- Een fles moet een wijde opening hebben, glad van binnen zijn en moet een goed afleesbare maatverdeling hebben.
- Flessen en spenen moeten tijdig worden vervangen (uiteeraard in ieder geval als deze niet meer naar behoren functioneren).
- Volg bij de bereiding van flessenvoeding altijd zorgvuldig de instructies van de fabrikant op.
- Houd de plaats waar flesvoeding wordt bereid strikt gescheiden van de verschoonplek van kinderen.
- Maak per voeding de fles, direct vóór de toediening, klaar met gewoon leidingwater. Spoel tevoren de kraan gedurende enkele seconden door.
- Uit een kraan die gebruikt wordt voor het verschoneren van kinderen mag geen water getapt worden voor flesvoeding, tenzij het water eerst gekookt wordt voordat hier flessenvoeding van wordt gemaakt.
- Verwarm de flesvoeding (zonder speen) bij voorkeur in een magnetron. 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.
- Restanten flesvoeding niet nogmaals opwarmen, maar weggooien.

Consumptie en reiniging

- Controleer de temperatuur van de voeding door enkele druppels op de binnenkant van de pols te doen. Aan de buitenzijde van de fles is de temperatuur niet goed te controleren.
- Zorg dat alle gebruikte flessen en spenen en overige materialen en hulpmiddelen direct na de voeding met koud water worden omgespoeld en daarna met heet water worden afgewassen of in de vaatwasser wordt gedaan. Goed laten drogen, op de kop op een schone doek of droogrek. Daarna opruimen op een droge plaats. Indien de flessen meegenomen worden naar huis; spoel de fles, speenring en speen na gebruik met koud water en maak goede afspraken met de ouders over het verder schoonmaken van de flessen en spenen; dit dient te gebeuren in een vaatwasser of door uitkoken.
- Flesvoeding, die opgewarmd is tot 37 °C, nooit langer dan één uur bij kamertemperatuur bewaren (inclusief het voeden zelf).
- Restanten flesvoeding niet bewaren

MOEDERMELK

- Indien moedermelk thuis wordt afgekolfd voor de eigen baby, dient de moeder tijdens het afkolven, vervoeren en opslaan van de melk hygiënische maatregelen te nemen.
- Moedermelk 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 afkolven.
- De thuis afgekolfde moedermelk 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 moedermelk bewaard in koelkast of vriezer.
- Als afgekolfde moedermelk binnen 48 uur wordt gebruikt, moet deze achterin de koelkast (niet in de deur!) worden bewaard, mits de temperatuur niet hoger is dan 4 graden C. Anders dient de afgekolfde moedermelk te worden ingevroren.
- Afgekolfde moedermelk wordt in een steriele of in de vaatwasmachine gereinigde fles bewaard, voorzien van datum en tijd van afkolven. In de vriezer kan de melk twee weken tot drie maanden worden bewaard, afhankelijk van het type vriezer. Bij -18 °C mag moedermelk 6 maanden worden bewaard.

Ontdooien

- Bevroren moedermelk 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 of in een flessenwarmer.

- Ontdooide moedermelk dient binnen 24 uur (dus dezelfde dag) gebruikt te worden en mag niet meer worden ingevroren. Restjes worden weggegooid.

Verwarmen

- Voor iedere voeding dient een schone fles, speen en speenring te worden gebruikt.
- Verwarm moedermelk bij voorkeur in een flessenwarmer. Schud het flesje na opwarming goed om de warmte beter te verdelen en daarmee zogenaamde “hotspots”, die worden veroorzaakt door de ongelijkmatige verwarming van de voeding, te voorkomen.
- Restanten moedermelk niet nogmaals opwarmen maar weggooiën.

Consumptie

- Controleer de temperatuur van de voeding door enkele druppels op de binnenkant van de pols te doen. Aan de buitenzijde van de fles is de temperatuur niet goed te controleren.
- Zorg dat alle gebruikte flessen en spenen en overige materialen en hulpmiddelen direct na de voeding met koud water worden omgespoeld en daarna met heet water worden afgewassen of in de vaatwasser wordt gedaan. Goed laten drogen, op de kop op een schone doek of droogrek. Daarna opruimen op een droge plaats. Indien de flessen meegenomen worden naar huis; spoel de fles, speenring en speen na gebruik met koud water en maak goede afspraken met de ouders over het verder schoonmaken van de flessen en spenen; dit dient te gebeuren in een vaatwasser of door uitkoken.
- Moedermelk, die opgewarmd is tot 37 °C, nooit langer dan één uur bij kamertemperatuur bewaren (inclusief het voeden zelf).
- Restanten moedermelk niet bewaren.

BIJLAGE 1: HOUDBAARHEIDSLIJST

Product	Hoe lang mag het geopend zijn
Boter	1 maand
Melk	5 dagen
Zuivelspread	7 dagen
Smeerkaas	7 dagen
Smeerworst	4 dagen
Jam	1 maand
Appelstroop	2 maand
Choco pasta	2 maand
Pindakaas	2 maand
Bebogeen	2 maand
Ranja	1 maand

En werk met FIFO-systeem! First in, First out.

Product	Hoe lang mag het geopend zijn
Boter	1 maand
Melk	5 dagen
Zuivelspread	7 dagen
Smeerkaas	7 dagen
Smeerworst	4 dagen
Jam	1 maand
Appelstroop	2 maand
Choco pasta	2 maand
Pindakaas	2 maand
Bebogeen	2 maand
Ranja	1 maand

En werk met FIFO-systeem! First in, First out.

BIJLAGE 2: AFTEKENLIJST KOELKAST EN DIEPVRIES

Weeknr:					
	Koelkast	Diepvries		Koelkast	Diepvries
1			14		
2			15		
3			16		
4			17		
5			18		
6			19		
7			20		
8			21		
9			22		
10			23		
11			24		
12			25		
13			26		

	Koelkast	Diepvries		Koelkast	Diepvries
27			40		
28			41		
29			42		
30			43		
31			44		
32			45		
33			46		
34			47		
35			48		
36			49		
37			50		
38			51		
39			52		

Temperatuur koelkast: tussen 4 °C en 7 °C

Temperatuur diepvries: tussen -15 °C en - 18 °C