

Voedingsprotocol Kindcentrum Dikkertje Dap.

Kindercentrum Dikkertje Dap hanteren ten aanzien van het voedingsbeleid de uitgangspunten van het Voedingscentrum. Het gebruik van de maaltijd en tussendoortjes is een gezamenlijke activiteit. Het gaat niet alleen om het eten en drinken maar ook om het sociale aspect. De intentie is om op een positieve stimulerende manier met eten en drinken om te gaan. Bij eventuele eetproblemen wordt overlegd met de ouders.

Voeding tot 0-1 jaar

Voeding 0-4 maanden

In de eerste levensmaanden van de baby bestaat de voeding van een baby uit borstvoeding of flesvoeding in poedervorm. Bij de Speelboom kunnen moeders in over, ter plekke borstvoeding geven of afgekolfde melk aanleveren en dan wordt het in de koelkast bewaard. Het is van belang dat er op afgekolfde melk, een naam en datum gezet wordt. Naast borstvoeding kan een ouder ook kiezen voor flesvoeding. Voedingen moeten door de ouder zelf in poedervorm aangeleverd worden.

Een baby heeft per kilo van zijn gewicht ongeveer 150 ml vocht nodig. Dus voor een kind van 5 kilo is dat ongeveer $5 \times 150 \text{ ml} = 750 \text{ ml}$ vocht. Bijvoorbeeld 10 flesjes van 75ml of 9 flesjes van 80 - 85 ml. Hoe ouder een kind wordt, hoe minder flesvoeding hij nodig heeft.

Eerste hapjes (oefenhapjes)

In de periode van 4 tot 6 maanden heeft een kind meer nodig dan alleen borstvoeding of flesvoeding. Deze hapjes zijn extra en komen niet in de plaats van borstvoeding of flesvoeding. Vanaf 6 maanden heeft een kind vaste voeding nodig naast flesvoeding. Eerst prak je het hapje fijn. Geleidelijk mag het steviger zijn, met stukjes erin. Het maakt niet zoveel uit wat het eerste hapje is, als het hapje maar fijn gemaakt is en als het maar een zachte smaak heeft (aan zachte smaken went een kind makkelijker). Fruit, groente, een stukje brood, aardappel of een beetje fijngemaakt vlees; het mag allemaal. Geef het hapje tussen twee voedingen door. Het kind is dan ontspannen en heeft geen enorme honger meer. Fruit en groentehapjes worden door de ouders zelf meegegeven. Groente wordt t/m 1 jaar gegeven bij kindcentrum Dikkertje Dap.

Vanaf 7 maanden kan een kind broodkorst eten, ook al heeft hij geen tanden en kiezen. Hij bijt en sabbelt met zijn kaken, dit is goed voor de mondspieren.

Vanaf 8 maanden kan magere of halfvolle yoghurt als toetje aangeboden worden, zolang borstvoeding of opvolgmelk maar de grootste melkbron blijft.

Melkvoeding afbouwen

Melkvoeding blijft het belangrijkste tot je kind ongeveer acht maanden oud is. Vanaf ongeveer 8 maanden worden de hapjes steeds meer echte maaltijden. Op het moment dat de melkvoeding afgebouwd gaat worden geldt er een goede vuistregel: een melkvoeding per week afbouwen en de vaste voeding tegelijkertijd geleidelijk opbouwen. Vanaf 7 tot 9 maanden heeft een kind drie flessen per dag nodig. Bijvoorbeeld als ontbijt, bij de lunch samen met 1/2 of 1 sneetje brood en voor het slapen gaan. Op andere momenten blijft er ruimte over voor een fruithapje, een tussendoortje en een warme maaltijd. Vanaf 9 tot 12 maanden kan de avondfles afgebouwd worden.

Rond de eerste verjaardag eet een kind drie maaltijden per dag en iets tussendoor. Een voorbeeld van een maaltijd is een groentehapje met rijst en een beetje vlees of vis. Als toetje kan er ook een beetje magere yoghurt aangeboden worden. (Vanaf 1 jaar wordt er geen groente meer gegeven aan de kinderen van kindcentrum Dikkertje Dap.

Voorbeelden en tips: Groente: worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. Fruit (in het begin is vooral zoetig en zacht fruit lekker): peer, banaan, meloen en perzik. Appel kan ook als je het fijn raspt. Gaat het goed? Kies dan ook ander fruit.

Op www.voedingscentrum.nl vindt u verschillende voorbeelden van maaltijdschema's.

Eetschema vanaf 1 jaar:

- Rond 09:00 uur fruit: Na het fruit wordt water aangeboden.
- Rond 11:30 uur middageten in de vorm van boterhammen met halfvolle melk.
- Rond 14:30 uur fruit. Na het fruit wordt water aangeboden.
- Rond 16:30 uur wordt er een soepstengel aangeboden.

Vanaf 1 jaar krijgen de kinderen maximaal 2 boterhammen eten. Ook krijgen de kinderen nog geen zoet beleg op hun boterham.

Eetschema vanaf 2 jaar:

- Rond 09:30 uur fruit: Na het fruit wordt water aangeboden.
- Rond 11:30 uur middageten in de vorm van boterhammen met halfvolle melk
- Rond 14:30 uur fruit. Na het fruit wordt water aangeboden.
- Rond 16:30 uur wordt er een soepstengel aangeboden.

Vanaf 2 jaar mogen de kinderen maximaal 3 boterhammen eten. De kinderen krijgen op hun eerste boterham gezond beleg en op de tweede boterham mogen ze ook zoet beleg. Ze kunnen kiezen uit: appelstroop, jam, pindakaas en vruchtenhagelslag.

Het beleg waaruit de kinderen vanaf 1 jaar kunnen kiezen is het volgende: kaas, smeerkaas, boterhammenworst, smeerworst en kipfilet.

Allergieën

Als kinderen allergieën hebben wordt dit besproken met de pedagogisch medewerker. In overleg met de houder wordt er gekeken of de houder vervangende producten koopt of dat ouders zelf een vervangend product moeten meenemen.

Traktatie/ brunch

Op zowel de babygroep als de peutergroep vieren we feestjes. Dit zijn verjaardagen maar ook vieren we o.a. kerst. Voor een verjaardagsfeestje regelen de ouders de traktatie. Hierbij wordt altijd rekening gehouden met de leeftijd van de kinderen.

Met de kerst of Pasen hebben we een brunch tussen de middag. Ook hierbij wordt gekeken naar de leeftijden van de kinderen met wat ze wel en niet kunnen eten. Ook wordt er ten alle tijden rekening gehouden met allergieën.