

Protocol voor de voeding

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.

Babyvoeding (0-1 jaar)

- In de babygroepen wordt gebruik gemaakt van melk, yoghurt en opvolgmelk vanaf 6 maanden tot een jaar.
- Er wordt alleen dixap gebruikt (roosvice-stop bij erge diarree)
- De baby's krijgen een potje of vers fruit wat de ouders meegeven
- Tussendoor krijgen de kinderen toast, rijstwafel of soepstengel
- Als broodbeleg bieden we de kinderen eerst een boterham met vlees of kaas aan daarna mogen ze zelf kiezen
- Tot 1 jaar krijgen kinderen een warme maaltijd aangeboden (potje)

We bieden ouders de mogelijkheid hun kinderen borstvoeding te geven op het kindercentrum. Indien gewenst kan ook afgekolfd melk gegeven worden en aan ouders wordt een advies verstrekt hoe voeding het beste naar het kindercentrum vervoerd kan worden.

Voeding voor kinderen (1 tot 13 jaar)

Vanaf een jaar is het voldoende dat je kind gevarieerd met de pot mee-eet. Let wel op dat je kind voldoende zuivel (300 ml), ijzer (vlees, groente, aardappel, volkoren brood), vet en vezels (groente, fruit, bruin brood) binnen krijgt. Een kind dat gevarieerd eet heeft alleen behoefte aan extra vitamine D tot het 4 jaar is.

In het voedingsaanbod binnen Dikkertje Dap letten we op toegevoegde suikers en de hoeveelheid vetten. We streven hiermee een evenwichtig en verantwoord voedingsaanbod na.

Dagelijks biedt we vers fruit, bruin brood (indien nodig wit), soepstengels, crackers, rijstwafels, dixap en Carvan Cevitam, soep, groente en melkproducten.

Broodmaaltijden

Het Voedingscentrum adviseert voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar per dag een half tot een heel plakje kaas en een half tot een heel plakje vleeswaar. Dat komt neer op één tot twee hartig belegde boterhammen. Minder vette soorten kaas (20+ en 30+) en magere vleeswaren hebben daarbij de voorkeur. Dit is voldoende om alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Méér boterhammen met kaas en vleeswaren zijn niet nodig. Bovendien leveren ze vaak nogal wat vet.

Kinderen hebben een voorkeur voor zoet beleg, met name hagelslag, vlokken en chocoladepasta. Vaak wordt gedacht dat zoet beleg niet goed is. Beleg hoeft echter beslist niet alleen maar hartig te zijn!

Voor de resterende boterhammen zijn fruit en groente zoals plakjes banaan, tomaat, komkommer of groentespread een prima keus. Bij het zoete beleg kan beleg met en zonder vet worden afgewisseld. Zoet beleg zonder vet zijn vruchtenhagel, jam, appelstroop en honing. Chocoladehagelslag en -vlokken bevatten wel vet: chocoladepasta zelfs vrij veel. Dat geldt ook voor pindakaas en kokosbrood.

Incidenteel wordt in plaats van een broodmaaltijd iets lekkers klaargemaakt, zoals pannenkoek, ei, knakworst, soep, tosti of frietjes.

Bij de BSO is er als kinderen uit school komen, met mate, een koekje of een snoepje bij de ranja of thee.

Traktatie

Een traktatie is een extraatje bij het vieren van een feestelijk moment zoals een verjaardag. Voor jonge kinderen is een traktatie al snel een hele maaltijd. Daarom is het belangrijk dat de traktatie niet te groot is en niet te veel calorieën bevat.

Bij de BSO geldt met name dat er alleen in de eigen groep getrakteerd wordt en alleen aan die kinderen die op dat moment aanwezig zijn. Hiermee voorkomen we dat er een voorraad voor kinderen kan ontstaan.

Hartig of zoet

Als er rekening wordt gehouden met de grootte van de traktatie en het moment van uitdelen, kan ook een zoete traktatie een prima keuze zijn. Hartige traktaties zoals chips, blokjes kaas of worst bevatten veel (verzadigd) vet en calorieën.

Voorbeelden van traktaties zijn krentjes, popcorn, zoute stengels, fruit.

Speciale voeding

Er wordt met betrekking tot voeding rekening gehouden met de diverse levensovertuigingen in onze samenleving, zoals vegetariërs, geen varkensvlees etc.

Het vaste voedingsaanbod van Dikkertje Dap

Standpunt wat gehanteerd wordt ten aanzien van melk en opvolgmelk:

Na de leeftijd van een jaar neemt de lactose tolerantie van het kind af. (de spijsvertering en de nieren krijgen dan meer moeite met het afbreken van de eiwitten en zouten in melkproducten). Vandaar dat 300ml. zuivel op een dag voldoende is. Bijv. een fles pap 's morgens en een bakje yoghurt 's middags voldoet al aan die behoefte. Als het kind daarnaast gevarieerde voeding krijgt is bijvoeden met bijv. Nutrilon 3 niet nodig.

Als het kind dus niet teveel zuivel binnen krijgt op een dag, is Nutrilon 3 niet nodig. Nutrilon 3 is alleen aan te bevelen als het kind meer dan de benodigde 300ml. per dag wil nuttigen (bijv. omdat het niet genoeg andere voeding binnen krijgt) Nutrilon 3 bevat minder eiwit en zout en is dus beter voor de nieren en meer toegevoegde vitaminen en mineralen.

Wat heb je per dag nodig?

Voedingsschema 0 –12 maanden

Borstvoeding	Leeftijd	gewicht	flesvoeding
6 zo nodig 7 of 8 borstvoedingen voedingstijden afhankelijk van de behoefte van de zuigeling aanvulling: - 0,25 mg fluoride aanvulling vanaf de 2^e week: - 25 microgram vitamine K	1 – 2 weken	2750-4000 gram	6 x 70 – 100 ml volledig zuigelingenvoeding. Dezelfde hoeveelheid kan ook over 7 of 8 voedingen verdeeld worden aanvulling: 0,25 mg fluoride
6 borstvoedingen. voedingstijden afhankelijk van de behoefte van de zuigeling aanvulling: - 0,25 mg fluoride - 25 microgram vitamine K - 400-600 I.E. vitamine D	Vanaf 2 weken	3000-4250 gram	6 x 80-110 ml volledige zuigelingenvoeding. Voedingstijden afhankelijk van de behoefte van de zuigeling aanvulling: - 0,25 mg fluoride géén vitamine K géén vitamine D
Overgaan naar 5 voedingen bij het bereiken van 4kg lichaamsgewicht aanvulling: - 0,25 mg fluoride - 25 microgram vitamine K - 400-600 I.E. vitamine D	Vanaf i maand	3400-4750 gram	Overgaan naar 5 x 110-150 ml volledige zuigelingen voeding bij het bereiken van 4 kg lichaamsgewicht aanvulling: - 0,25 mg fluoride
5 borstvoedingen aanvulling: - 0,25 mg fluoride - 25 microgram vitamine K - 400-600 I.E. vitamine D	Vanaf 2 maanden	4200-5750 gram	5 x 130-170 ml volledige zuigelingen voeding aanvulling: - 0,25 mg fluoride
5 borstvoedingen aanvulling: - 0,25 mg fluoride - 400-600 I.E. vitamine D vitamine K is niet langer nodig	Vanaf 3 maanden	4800-6600 gram	5 x 140 200 ml volledige zuigelingenvoeding aanvulling: - 0,25 mg fluoride
5 borstvoedingen aanvulling: - 0,25 mg fluoride - 400-600 I.E. vitamine D desgewenst: - 1 eetlepel gezeefd vruchtensap (met wat water) - 1-1½ eetlepel gekookte groente, gemalen of gezeefd	Vanaf 4 maanden	5400-7400 gram	5 x 180-200 ml volledige zuigelingenvoeding aanvulling: - 0,25 mg fluoride desgewenst: - 1 eetlepel gezeefd vruchtensap (met wat water) - 1-1½ eetlepel gekookte groente, gemalen of gezeefd
4 borstvoedingen of 3 voedingen en 1 papvoeding bestaande uit: 220 ml volledig zuigelingenvoeding met rijstemeel, maïzena of boekweitmeel: 1 eetlepel doorkookbloem of 4 eetlepels instantbloem (bordklaar) desgewenst: 1 voeding bestaande uit: - 2 eetlepels gemalen greonte - 1 eetlepel fijngemaakte aardappel of witte rijst of gezeefde bonenpuree - 1 theelepel olie, (dieet)margarine of boter 1 fruithapje, bestaande uit 2 eetlepels vruchtensap of fijngemaakt fruit. aanvulling: - 0,25 mg fluoride - 400-600 I.E. vitamine D	Vanaf 5 maanden	5900-8000 gram	4 x 200 ml volledige zuigelingenvoeding of 3 voedingen en 1 papvoeding bestaande uit: 220 ml volledig zuigelingenvoeding met rijstemeel, maïzena of boekweitmeel: 1 eetlepel doorkookbloem of 4 eetlepels instantbloem (bordklaar) desgewenst: 1 voeding bestaande uit: - 2 eetlepels gemalen greonte - 1 eetlepel fijngemaakte aardappel of witte rijst of gezeefde bonenpuree - 1 theelepel olie, (dieet)margarine of boter 1 fruithapje, bestaande uit 2 eetlepels vruchtensap of fijngemaakt fruit. aanvulling: - 0,25 mg fluoride

<p>2 à 3 borstvoedingen</p> <p>1 papvoeding bestaande uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 ml opvolgmelk met 2 eetlepels doorkookbloem of 4 à 6 lepels instantbloem (bordklaar) <p>1 voeding bestaande uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 eetlepels fijngemaakte groente - 1 à 2 eetlepels fijngemaakte aardappel of witte rijst of bonenpuree <p>1 fruithapje bestaande uit 3 eetlepels vruchtensap of fijngemaakt fruit</p> <p>aanvulling:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0,25 mg fluoride - 400-600 I.E. vitamine D 	<p>Vanaf 6 maanden</p> <p>6300-8600 gram</p>	<p>2 à 3 x 200 ml opvolgmelk</p> <p>1 papvoeding bestaande uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 ml opvolgmelk met 2 eetlepels doorkookbloem of 4 à 6 lepels instantbloem (bordklaar) <p>1 voeding bestaande uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 eetlepels fijngemaakte groente - 1 à 2 eetlepels fijngemaakte aardappel of witte rijst of bonenpuree <p>1 fruithapje bestaande uit 3 eetlepels vruchtensap of fijngemaakt fruit</p> <p>aanvulling:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0,25 mg fluoride
<p>Vanaf 7 maanden 6700-9200 gram</p>		
<p>Opmerking: Per dag wordt een halve liter aan melkproducten aanbevolen, niet veel minder maar ook niet meer.</p> <p>1 à 2 x borstvoeding of 1 x opvolgmelk</p> <p>1 papvoeding: 200 ml opvolgmelk met 2 à 3 afgestreken eetlepels doorkookbloem of 6 afgestreken eetlepels instantbloem (rijst, maïzena, tarwe haveremout, boekweit en griesmeel)</p> <p>1 broodmaaltijd</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 sneetje witbrood (niet te vers, later bruin brood) met bv. jonge kaas, smeerkaas, leverpastei, ongekruid kweek, boterhamworst, fricandeau, kipfilet, pindakaas, fijngemalen notenpasta's. - dun besmeren met (dieet)margarine - 1 bekertje opvolgmelk, volle melk of volle yoghurt zonder suiker of vruchtensmaak, thee zonder suiker, ongezoet vruchtensap. <p>1 warme maaltijd</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 - 1½ eetlepel fijngemaakte aardappel of witte rijst, macaroni of spaghetti - 3 eetlepels fijngesneden gekookte groente - 1 eetlepel gemalen mager vlees, kip, kweek of ei of 1½ gezeefde witte of bruine bonen - 1 theelepel (dieet)margarine, olie of boter - eventueel melk of water - 1 toetje in de vorm van yoghurt of fruit <p>1 fruithapje</p> <p>aanvulling:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0,25 mg fluoride - 400-600 I.E. vitamine D. krijgt uw kind minder dan ½ liter opvolgmelk per dag dan vitamine D aanvulling geven! 		
<p>10 tot 12 maanden 7700-10.600 gram</p>		
<p>3 voedingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 broodmaaltijd - 1 warme maaltijd - 1 broodmaaltijd of papvoeding <p>1 fruithapje</p> <p>aanvulling:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0,25 mg fluoride <p>400-600 I.E. vitamine D. krijgt uw kind minder dan ½ liter opvolgmelk per dag dan vitamine D aanvulling geven!</p>		
<p>Maten en gewichten</p> <p>1 theelepel = ± 2 ml</p> <p>1 eetlepel = ± 15 ml</p> <p>1 afgestreken eetlepel doorkookbloem (rijst, maïzena) = ± 10 gram</p> <p>1 afgestreken eetlepel instantbloem (rijst, tarwe, haveremout enz) = ± 12,5 gram</p>		

	Kinderen 4-12 jaar
Brood	3-5 sneetjes
Aardappelen	1-4 stuks (50-200 gram)
Groente	2-3 groentelepels (100-150 gram)
Fruit	1-2 vruchten
Melk en melk-producten	2-3 glazen (300-450 ml)
Kaas	0,5-1 plak (10-20 gram)
Vlees, vis, kip tahoe of tempeh	65-100 gram * (50-75 gram gaar)
Vleeswaar	0.5-1 plakje (10-15 gram)
Halvarine op brood	5 gram per sneetje brood
Margarine voor de bereiding	15 gram
Vocht	1.5 liter

* rauw gewicht bij aankoop