



## Inhoud

<b>Inhoud</b>	<b>2</b>
Variatie en smaak	3
Gezamenlijke eetmomenten	3
Ontbijt	3
Allergieën	4
Traktatie	4
Rapley-methode	4
Voeding baby (0 – 1 jaar)	5
Voeding peuter (1 – 4 jaar)	5
Voeding schoolkind (4 – 12 jaar)	5
Korte middag	5
Lange middag	6
Vakantie- en studiedagen	6
Producten	6
Overzicht van de eetmomenten	7

Gezonde voeding is belangrijk. Een kind heeft voldoende voedingsstoffen nodig om te groeien. Het aanleren van een gezond voedingspatroon draagt bij aan een gezond gewicht en gezonde levensstijl, ook voor in de toekomst. Onze pedagogisch professionals bepalen wanneer er gegeten wordt, de kinderen bepalen wat en hoeveel het daarvan eet. Hierin dringen wij niks aan de kinderen op, maar proberen we, door een gevarieerd aanbod, de kinderen te stimuleren om iets te proberen wat ze nog niet kennen. Bij de keuzes die Shezaf maakt, wordt uitgegaan van de richtlijnen van het voedingscentrum en de Gezonde Kinderopvang. Bij alle eetmomenten wordt er water, thee of melk aangeboden. Maximaal één keer per dag kan er ook diksap gedronken worden, al gebeurt dit minimaal. Daarnaast nemen we de tijd voor wat er op ons bord ligt, nemen we de kinderen spelenderwijs mee in wat ze zien en maken de pedagogisch professionals er een gezellige en ontspannen moment van.

### **Variatie en smaak**

Door variatie in de voeding aan te bieden wordt de kans vergroot dat de kinderen de benodigde voedingsstoffen binnen krijgen. De zogenoemde 'schijf van vijf' speelt hierbij een belangrijke rol. Ook nodigt afwisselende voeding vaak uit tot het eten van de producten. Een kind moet vaak wennen aan een nieuwe smaak. Soms moet een kind een product een aantal keer proeven voordat hij of zij het lekker vindt. Een kind krijgt bij Shezaf de ruimte om dingen te proeven en aan te geven of het iets wel of niet lekker vindt. Bij het wennen aan een nieuwe smaak is de houding van de pedagogisch professional en de andere kinderen belangrijk. Onderzoek heeft uitgewezen dat de houding van de opvoeder grote invloed heeft op het eetgedrag van het kind<sup>1</sup>. Wanneer een pedagogisch professional of ander kind laat zien dat hij de smaak lekker vindt, zal een kind sneller hetzelfde proberen te eten.

### **Gezamenlijke eetmomenten**

Binnen Shezaf hebben we diverse eet- en drinkmomenten (ontbijt, fruit, lunch, rauwkost, groente). Tijdens deze momenten zitten de kinderen aan tafel. Dit heeft te maken met het aanleren van een gezond voedingspatroon, namelijk op vaste momenten eten, maar ook met de veiligheid van de kinderen. De baby's zitten in een Stokke kuipstoel aan tafel en zodra zij zelfstandig kunnen zitten, worden zij in de kinderstoel (eventueel met zitverkleiner) gezet voor het eetmoment. Met de eet- en drinkmomenten heerst er een ontspannen en gezellige sfeer. De pedagogisch professionals eten mee met de kinderen. Het mee-eten met de kinderen maakt van eet- en drinkmomenten een groepsactiviteit. De pedagogisch professional dient als voorbeeld wat betreft het eten van gezonde voeding. De uitzondering is dat er een aantal producten zijn die de pedagogisch professional kan nuttige welke wij niet als beste keuzen beschouwen voor kinderen (oa kaas bij dag- en peuteropvang en smeerkaas). De pedagogisch professional kan de kinderen hier uitleg over geven als zij vragen hebben.

### **Ontbijt**

Als een kind 's morgens naar de opvang wordt gebracht, gaan wij er vanuit dat het thuis een ontbijt aangeboden heeft gekregen. Wij verzoeken de ouder, omwille van de veiligheid van uw kind en de andere kinderen op de groep, om uw kind met het brengen geen eten te laten nuttigen. Wilt u uw kind bij Shezaf laten ontbijten? Dan kunt u gebruik maken van de ontbijtservice wat geboden wordt bij verlengde opvang (07.00 – 07.30 uur) voor onze dagopvanglocaties. Uw kind moet voor 07.15 uur gebracht zijn willen wij u uw kind ontbijt aan bieden. Het ontbijt bestaat uit producten die ook bij de lunch worden genuttigd (zie pagina 6). Er worden geen flessen aangeboden omdat hiervoor te weinig pedagogisch professionals aanwezig zijn.

---

<sup>1</sup><https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Eetomgeving/Invloed%20van%20opvoeding%20op%20eetgedrag%20kinderen.pdf>

## Allergieën

Indien een kind allergisch is voor een product of ingrediënt, zullen we samen met ouders kijken wat het kind wel en niet mag. Het is mogelijk dat ouders hiervoor speciale producten meegeven die alleen voor dit kind zullen zijn. Voor de feestdagen hoeven ouders geen aparte producten mee te geven. Er wordt dan door Shezaf producten besteld waarbij rekening wordt gehouden met allergieën. Denk aan glutenvrije kruidnoten of een glutenvrije en lactosevrije krentenbol. Ook wordt er rekening gehouden met de overige wensen van ouders met betrekking tot de voeding van hun kind, bijvoorbeeld vanuit de geloofsovertuiging. Indien ouders aangeven dat hun kind meerdere producten (liever) niet mag, noteren de pedagogisch professionals dit bij de kindnotities in de ouderapp Konnect. Op deze manier kunnen alle pedagogisch professionals rekening houden met de wensen van de ouder.

## Traktatie

Als een kind zijn verjaardag viert hoort daar vaak een traktatie bij. Wij vragen hiervoor een gezonde traktatie mee te nemen. Vaak maakt het uiterlijk van de traktatie het voor een kind al feestelijk. Voor ideeën over gezonde traktaties kan men bijvoorbeeld terecht op: <http://www.gezondtrakteren.nl/> of <http://www.gezonde-traktatie.nl/traktaties/gezonde-traktaties/>.

Ook vragen we aan de ouders om alleen een traktatie mee te nemen voor de kinderen die er dag van het vieren zijn. De lekkernij hoort immers bij het feestje. Indien het een erg grote traktatie is, kan het zijn dat de pedagogisch professional de keus maakt om een gedeelte van de traktatie op het moment zelf te nuttigen. Het andere gedeelte van de traktatie wordt dan met de kinderen mee naar huis te geven.

## Rapley-methode

Soms wordt er vanuit huis gewerkt met de Rapley-methode. Met deze methode kunnen kinderen vanaf 6 maanden beginnen met vast voedsel, hiermee wordt bedoeld dat kinderen grijpbare stukken fruit of groente krijgen. De 6 maanden die hiervoor worden gegeven is een vanaf periode. Het gaat hierbij om kinderen die qua ontwikkeling toe zijn aan het eten van vast voedsel. Voor kinderen die te vroeg geboren zijn, worden deze weken bij de 6 maanden opgeteld. Als een ouder wenst dat hun kind ook op de kinderopvang vast voedsel krijgt aangeboden volgens de Rapley- methode, dient hiervoor toestemming gegeven te worden via het ouderportaal Konnect.

Er is nog geen uitgebreid onderzoek gedaan naar de Rapley-methode, om deze reden zullen wij bij Shezaf volgens een aantal richtlijnen werken met de Rapley-methode. Dit kan afwijken van wat de ouder en het kind thuis gewend is.

- De Rapley-methode wordt pas toegepast als een kind 6+ maanden is (bij vroeggeboorte worden de weken hierbij opgeteld), het kind qua ontwikkeling er aan toe is en zelfstandig kan zitten in een kinderstoel. Onze ervaring is dat dit rond 8 maanden is.
- Voor de Rapley- methode wordt bij Shezaf enkel gebruik gemaakt van zacht fruit wat je kunt snijden in de grootte van een vuistje of groter (dus geen appel, druif etc.)
- Ouders wordt gevraagd om te tekenen voor toestemming van het gebruiken van de Rapley-methode op de groep en gaan daarbij akkoord met de richtlijnen die Shezaf stelt aan het gebruik van de Rapley-methode.

### **Voeding baby (0 – 1 jaar)**

Baby's hebben hun eigen voedingsschema waarbij Shezaf dit ritme van thuis overneemt (met uitzondering dat we geen flesvoeding geven voor 08.30 uur en na 17.00 uur omdat er dan minder pedagogisch professionals op de groep aanwezig zijn). Bij Shezaf wordt er pas fruit gegeven als ouders aangeven dat hiermee begonnen mag worden. Het fruit dat dan wordt gegeven is gepureerd of geprakt. Het fruit wordt niet gezien als vervanging van de borst- of kunstvoeding, maar als bijvoeding. Soms vinden ouders het fijn als pedagogisch professionals een groentehapje geven aan een baby. Ouders wordt dan gevraagd deze groente zelf mee te nemen.

- Ouders nemen zelf flesvoeding mee (afgekolfde melk of opvolgmelk)
- Naam op de fles en opvolgmelk (bij afgekolfde melk ook datum op de fles)
- Afgekolfde melk wordt in de koelkast bewaard
- Afgekolfde melk wordt alleen in de flessenwarmer opgewarmd
- Melk wordt niet voor een tweede keer opgewarmd en ook niet opnieuw koud aangeboden (wij kunnen het op verzoek van ouder wel bewaren zodat het einde dag mee naar huis genomen kan worden)
- Vanaf 7 maanden biedt Shezaf ook oefenhapjes aan (lepeltjes gepureerde groente of fruit, broodkorst)
- Vanaf 8 maanden kan, op verzoek van ouders, een boterham worden gegeven tijdens de lunch gevolgd door de flesvoeding.
- In overleg met ouders kan er tijdens rauwkost moment van 15.00 uur eventueel een stukje broodkorst gegeven worden. Eventueel in overleg met ouders aanbieden wat zij thuis geven rond dit tijdstip. Geef hierbij aan wat Shezaf in huis heeft.

### **Voeding peuter (1 – 4 jaar)**

Peuters volgen het ritme zoals we die op de locaties hebben. Hierin zitten een aantal vaste eet- en drinkmomenten.

- Op verzoek van ouders geen opvolgmelk meer maar halfvolle melk
- Op verzoek van ouders leren drinken uit een open beken (360 graden bekens)
- Op verzoek van ouders kan er rond 17.00 uur een groentehapje<sup>2</sup> gegeven worden (geldt voor kinderen tot twee jaar en wordt gegeven als het haalbaar is op de groep)
- Bij het fruitmoment in de ochtend en rauwkostmoment in de middag wordt er thee of water aangeboden
- Kinderen mogen zelf hun boterhammen smeren
- Eerste boterham is hartig, de andere boterhammen mogen belegd zijn met zoet
- Bij de lunch wordt rauwkost aangeboden

### **Voeding schoolkind (4 – 12 jaar)**

Op de BSO kan het per dag verschillen hoeveel eet- en drinkmomenten er zijn. Dit hangt namelijk af van de tijdsduur. Op vakantie- en studiedagen zijn de kinderen de gehele dag op de BSO. De rest van de dagen brengen de kinderen een korte of lange middag door op de BSO.

#### Korte middag

- Gezamenlijk eet- en drinkmoment rond 15.30 uur
- Kinderen mogen altijd om extra drinken (thee of water) vragen

---

<sup>2</sup> Een klein hapje vaak in de periode dat dreumesen over gaan naar vast voedsel.

### Lange middag

- Gezamenlijk lunchmoment rond 12.30 uur
- Kinderen mogen zelf hun brood smeren
- Eerste boterham is hartig, de andere boterhammen mogen belegd zijn met zoet
- Na de lunch nog een eet- en drinkmoment rond 15.30 uur
- Kinderen mogen altijd om extra drinken (thee of water) vragen
- Rond 17.00 uur is er nog een groentemoment

### Vakantie- en studiedagen

- Gezamenlijk eet- en drinkmoment rond 09.30 uur
- Gezamenlijk lunchmoment rond 12.30 uur
- Na de lunch nog een eet- en drinkmoment rond 15.30 uur
- Kinderen mogen altijd om extra drinken (thee of water) vragen
- Rond 17.00 uur is er nog een groentemoment

### **Producten**

Shezaf probeert zoveel mogelijk producten uit de Schijf van Vijf aan te bieden, zoals:

- Diverse soorten fruit
- Volkoren brood
- Volkoren crackers
- Hartig beleg (waaronder hüttenkäse, zuivelspread, kalkoenfilet, humus, groentespread<sup>3</sup>, vega smeerworst<sup>4</sup>)
- Zoet beleg (waaronder minder suiker jam, appelstroop, fruitspread, pindakaas<sup>5</sup>)
- Rauwkost (waaronder komkommer, paprika, wortels, tomaten, avocado)
- Mais- of rijstwafels zonder zout (beperkt aanbieden en alleen bij kinderen met allergie)
- Halfvolle melk

Wij geven kinderen geen;

- Leverworst (zit te veel vitamine A in)
- Honing. Dit in verband met mogelijke overgevoeligheid.
- Broodbeleg zoals chocoladepasta of hagelslag (met uitzondering van feestdagen)
- Snoep of chips
- Kaas ivm grote hoeveelheid zout
- Maisfingers of cracotte (hier zitten geen voedingsstoffen in)

Voor alle kinderen geldt dat wij zo veel mogelijk rekening proberen te houden met de wensen en persoonlijke situaties. Ten alle tijden moet het voor de pedagogisch professionals haalbaar zijn op de groep om de uitzondering te maken.

---

<sup>3</sup> Groentespreads wordt pas vanaf 8 maanden aangeboden en gaat in overleg met ouders.

<sup>4</sup> Vega smeerworst wordt met mate aangeboden en pas vanaf 1 jaar.

<sup>5</sup> Bij pindakaas geldt dat we rekening houden met de allergieën van de kinderen of professionals.

## Overzicht van de eetmomenten

### Dagopvang en peuteropvang

#### Fruitmoment (09:30 uur)

- Fruit vanuit Froot!  
Eventueel aan te vullen met:
  - Seizoensfruit (via Jumbo) of zongedroogd fruit zoals rozijnen, dadels, abrikozen, pruimen (via Jumbo).

#### Lunch (11.30 uur)

*De pedagogisch medewerkers eten mee en geven het goede voorbeeld. Zie boodschappenlijst voor extra producten voor pedagogisch medewerkers.*

*Het lunchmoment bestaat uit brood en eventueel rauwkost (geen crackers). Rauwkost kan naast het broodmoment ook op brood gegeten worden.*

- Halvarine, margarine of ongezoeten roomboter
- Jumbo hüttenkäse naturel
- Philadelphia zuivelspread (alle soorten, light versie voor baby's vanaf 8 maanden)
- Kalkoenfilet
- Hero mindersuiker jam
- Humus
  - Zoete aardappel humus.
  - Geroosterde paprika humus.
  - Pompoen humus.
  - Bieten humus.
- Zonnatura fruitspread (vanaf 1 jaar, let op met **notenallergie!**)
- Jumbo groentespread (vanaf 8 maanden én in overleg met ouders, let op met **notenallergie!**)
- Zonnature of De Kleine Keuken appel/peren/dadel stroop
- Avocado
- Gekookt of gebakken ei
- Mozzarella
- Tosti (mozzarella en tomaat of bananentosti )
- Pindakaas (**hou allergie in de gaten van de collega's en de kinderen**)
- (Crème)honing (vanaf 1 jaar)
- Vega smeerworst (met mate én vanaf 1 jaar)
- Smeerkaas Eru Kids (met mate én vanaf 1 jaar)

#### Rauwkostmoment (15.00 uur)

*Het rauwkost moment bestaat uit rauwkost en maximaal twee crackers. Heeft een kindje meer trek, dan mag het nog wat rauwkost.*

- Komkommer
- Paprika
- Avocado
- Tomaat
- Radijs
- Wortel
- Etc.

### Rauwkostmoment (17.15 uur)

Het tweede rauwkost moment is om het stukje tussen het eerste rauwkostmoment en avondeten thuis te overbruggen. Dit betreft een paar stukjes en alleen rauwkost, geen cracker. En dit wordt alleen gedaan als hier tijd voor is. Het is geen 'moeten'.

### Drinken

Kinderen vanaf 1 jaar tot en met 13 jaar hebben ongeveer tussen de 1 en 1,5 liter drinken nodig.

- Water
- Water met een schijfje citroen, komkommer, verse munt, aardbeien ect. kinderen boven 1 jaar)
- Thee zonder suiker en cafeïne.
- Diksap (1x per dag)
- Halfvolle melk

### Extra keuzes tijdens feestdagen;

- Bruine bolletjes
- Krentenbollen
- Hagelslag of vruchtenhagel (1 pak per groep)

Het gaat er tijdens de feestdagen om dat het net iets specialer is dan een normale dag. Dit hoeft niet alleen in eten te zitten, maar ook in wat je kan doen met eten (fruitspiesjes maken, bananenbrood bakken, etc).

### Welk brood en crackers:

- Jumbo fijn volkoren brood (dagopvang en peuteropvang)
- Rijstwafels (zonder zout)
- Maiswafels (zonder zout)
- Wasa volkoren crackers
- Liga Vitalu crackers volkoren tarwe (ronde en vierkant)
- Volkoren Matzes
- Bolletje Vezelrijk Beschuit Meerzaden (let op met **notenallergie**)
- Volkoren wraps/tortilla

### Extra producten voor alleen de pedagogisch medewerkers:

- Kaas
- Smeerkaas
- Vegetarische filet americain
- Sandwichspread
- Limonade
- Brood (ander volkoren dan wat de kinderen eten of mais)

## **BSO**

### Lunch (12.30 uur/13.00 uur)

*De pedagogisch medewerkers eten mee en geven het goede voorbeeld.*

*Het lunchmoment bestaat uit brood en eventueel rauwkost (geen crackers). Rauwkost kan naast het broodmoment ook op brood gegeten worden.*

- Halvarine, margarine of ongezouten roomboter
- Jumbo hüttenkäse naturel
- Philadelphia zuivelspread (alle soorten)
- Kalkoenfilet
- Hero mindersuiker jam
- Humus
  - Zoete aardappel humus.
  - Geroosterde paprika humus.
  - Pompoen humus.
  - Bieten humus.
- Zonnatura fruitspread (let op met **notenallergie!**)
- Jumbo groentespread (let op met **notenallergie!**)
- Zonnature of De Kleine Keuken appel/peren/dadel stroop
- Avocado
- Gekookt of gebakken ei
- Mozzarella
- Tosti (mozzarella en tomaat of bananentosti)
- Pindakaas (**hou allergie in de gaten van de collega's**)
- (Crème)honing
- Vega smeerworst
- Plakjes jonge kaas 30+

### Fruitmoment (09:30 uur / 15:30 uur)

*Het fruitmoment bestaat alleen uit fruit met eventueel zongedroogd fruit. Daarna mogen kinderen nog crackers, maar dan zijn de vitamines alvast binnen.*

- Fruit vanuit Froot!  
Eventueel aan te vullen met:
  - Seizoensfruit (via Jumbo) of zongedroogd fruit zoals rozijnen, dadels, abrikozen, pruimen (via Jumbo).

### Rauwkostmoment (ongeveer 17:15 uur)

*Het rauwkost moment bestaat uit rauwkost en eventueel een gekookt eitje.*

- Komkommer
- Paprika
- Avocado
- Tomaat
- Radijs
- Wortel
- Etc.

## Drinken

*Kinderen vanaf 1 jaar tot en met 13 jaar hebben ongeveer tussen de 1 en 1,5 liter drinken nodig.*

- Water
- Water met een schijfje citroen, komkommer, verse munt, aardbeien ect. kinderen boven 1 jaar)
- Thee zonder suiker en cafeïne.
- Diksap (1x per dag)
- Halfvolle melk

## Extra keuzes tijdens feestdagen:

- Bruine bolletjes
- Krentenbollen
- Hagelslag of vruchtenhagel (1 pak per groep)

Het gaat er tijdens de feestdagen om dat het net iets specialer is dan een normale dag. Dit hoeft niet alleen in eten te zitten, maar ook in wat je kan doen met eten (fruitspiesjes maken, bananenbrood bakken, etc).

## Welk brood en crackers:

- Jumbo volkoren donker meergranen brood (BSO)
- Rijstwafels (zonder zout)
- Maiswafels (zonder zout)
- Wasa volkoren crackers
- Liga Vitalu crackers volkoren tarwe (ronde en vierkant)
- Volkoren Matzes
- Bolletje Vezelrijk Beschuit Meerzaden (let op met **notenallergie**)
- Volkoren wraps/tortilla
- LU mini crackers volkoren
- Wasa lactose free & gluten free

## Extra producten voor alleen de pedagogisch medewerkers:

- Kaas
- Smeerkaas
- Vegetarische filet americain
- Sandwichspread
- Limonade
- Brood (ander volkoren dan wat de kinderen eten of mais)