



Procedure Gezond Voedingsbeleid

Dit document presenteert het voedingsbeleid gehanteerd bij Kinderdagverblijf E L L O. Het voldoet aan de Vigez-richtlijnen voor gezonde voeding en de HACCP-normen voor voedselveiligheid. Het biedt een praktische leidraad voor het kinderdagverblijf om voedzame, veilige en gevarieerde maaltijden aan te bieden die bijdragen aan de gezonde ontwikkeling van kinderen van 0 tot 3 jaar.

Inleiding: voeding en veiligheid

Goede voeding speelt een cruciale rol in de gezonde ontwikkeling van jonge kinderen. In de kinderopvang is het essentieel om maaltijden aan te bieden die niet alleen voedzaam zijn, maar ook veilig bereid en geserveerd worden. Dit voedingsbeleid is opgesteld volgens twee belangrijke kaders: de **Vigéz-richtlijnen** en de **HACCP-normen**.

De Vigéz-richtlijnen, ontwikkeld door het **Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie**, bevorderen een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Deze richtlijnen zijn specifiek afgestemd op de voedingsbehoeften van kinderen in verschillende leeftijdsfasen. Ze leggen de nadruk op voldoende inname van groenten, fruit, volkoren producten en zuivel, terwijl ze het gebruik van suiker, zout en verzadigde vetten beperken.

De HACCP-normen (**Hazard Analysis and Critical Control Points**) vormen een systematische aanpak voor het identificeren, evalueren en beheersen van gevaren met betrekking tot voedselveiligheid. In de context van een kinderdagverblijf zijn deze normen van vitaal belang om het risico op voedselvergiftiging en kruisbesmetting te minimaliseren.

Door deze twee kaders te combineren, biedt dit voedingsbeleid een holistische benadering van kindervoeding die zowel de voedingswaarde als de voedselveiligheid waarborgt. Alle maaltijden en tussendoortjes zijn zorgvuldig samengesteld om te voldoen aan de voedingsbehoeften van kinderen van 0 tot 3 jaar, rekening houdend met smaak, textuur en presentatie om een positieve eetervaring te stimuleren.



Gezonde voeding (Vigéz - E L L O)

Gevarieerde en voedzame maaltijden die de ontwikkeling van kindjes ondersteund. Voldoende groenten, fruit, graanproducten, (plantaardige) zuivelproducten, gezonde eiwitten en vetten én water.



Voedselveiligheid (HACCP)

Streng hygiëneprotocollen en temperatuurcontroles om voedselvergiftiging en kruisbesmetting te voorkomen, met speciale aandacht voor allergenen. Opgenomen in de kind-fiche én de inlichtingenfiche.

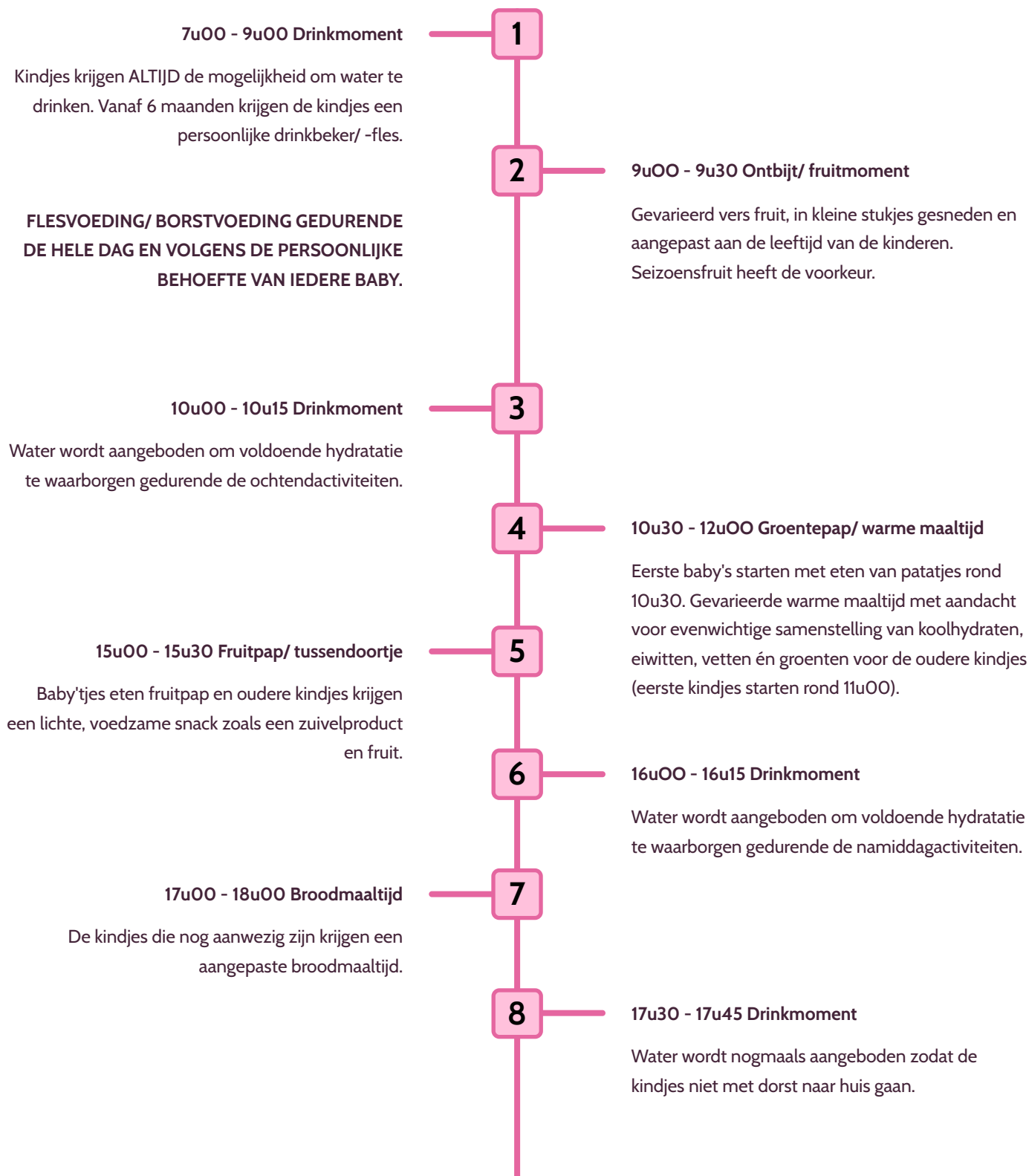


Kindvriendelijke Aanpak

Aandacht voor smaak, textuur, portiegrootte én presentatie om positieve eetgewoonten te stimuleren en kinderen te laten kennismaken met diverse smaken.

Dagindeling voedings- en drinkmomenten

Een gestructureerde dagindeling met vaste voedingsmomenten biedt kinderen de nodige regelmaat en voorspelbaarheid. Dit helpt bij het ontwikkelen van gezonde eetgewoonten en draagt bij aan hun algehele welzijn. Hieronder een overzicht van de voedings- en drinkmomenten gedurende een dag bij E L L O, met specifieke aandacht voor zowel voedingswaarde als veiligheid.



Algemene voedingsrichtlijnen per leeftijdsgroep

- ☐ Baby's 0 - 4 maanden: uitsluitend borstvoeding of flesvoeding volgens individueel schema.
- ☐ Baby's 4 - 6 maanden: groentepap kan geïntroduceerd worden indien gewenst door ouders.
- ☐ Baby's 6 - 12 maanden: verdere introductie van vast voedsel (groentepap, broodkorstje, zacht stukje banaan,...) naast flesvoeding en borstvoeding.
- ☐ Dreumes 1 - 2 jaar: volledige maaltijden in kleine porties, aandacht voor textuurvariatie. Groentepap kan nog verder gegeven worden indien het kindje nog niet voldoende van de andere maaltijd kan eten.
- ☐ Peuters 2 - 3 jaar: uitgebalanceerde maaltijden die zelfstandig eten stimuleren.
- ☐ Vanaf de leeftijd van 6 maanden krijgen de kindjes naast flesvoeding of borstvoeding ook water aangeboden. Elk kindje heeft een eigen drinkbeker of drinkflesje dat doorheen heel de dag wordt aangeboden. E L L O zorgt voor de gepersonaliseerde flesjes.

Algemene hygiëne- en veiligheidsprotocollen

- ☐ Handen wassen. Zowel medewerkers als kinderen wassen de handen vóór en na elke maaltijd.
- ☐ Voedselbereiding gebeurt in een schone omgeving met gedesinfecteerde oppervlakken en aangepaste snijplanken.
- ☐ Groenten en fruit worden grondig gewassen en waar nodig geschild.
- ☐ Vlees, vis en gevogelte worden volledig gaar bereid.
- ☐ Er is een duidelijk allergenenbeleid. Registratie en communicatie over allergieën per kindje (kind-fiche en inlichtingenfiche).
- ☐ Temperatuur-controle en registratie. Koude producten blijven koud, warme maaltijden worden op veilige temperatuur geserveerd.
- ☐ Restjes worden niet bewaard en hergebruikt voor een volgende maaltijd.
- ☐ Afvalverwerking gebeurt volgens hygiënische procedures.



Voorbeeld weekmenu voor dreumes en peuters

Een goed samengesteld weekmenu biedt variatie in voedingsmiddelen en bereidingswijzen, zodat kinderen kennismaken met verschillende smaken en texturen. Tegelijkertijd zorgt het voor voldoende structuur en herkenbaarheid.

Dag	Fruit-ontbijt	Warme maaltijd	Tussendoortje	Broodmaaltijd
<u>Maandag</u> VETTE VIS	Plakjes gele kiwi	Bloemkoolpuree (50% bloemkool en 50% aardappel) met gebakken zalm (extra vièrge olijfolie)	Volle natuuryoghurt met blauwe bessen en een beetje kokosbloesemsuiker	Boterham met jonge kaas en wortelsticks
<u>Dinsdag</u> GEVOGELTE	Appel in dunne schijfjes	Zilvervliesrijst met verse ananas en kippenreepjes in currysaus (gemaakt met kokosroom)	Zelfgemaakte milkshake	Boterham met groentespread en kerstomaatjes
<u>Woensdag</u> MAGERE VIS	Reepjes peer	Oven gegaarde krieltjes met doperwtjes, boontjes en schelvishaasje	Kokosyoghurt met stukjes peer en geroosterde amandelschijfjes	Boterham met fijne vleeswaren en komkommersticks
<u>Donderdag</u> VEGI	Druiven zonder pitjes doormidden gesneden	Volkorenpastaschotel met geroosterde broccoli en prei in kaassaus	Glas volle melk en stukjes meloen	Boterham met amandelpasta en/of 100% fruitspread
<u>Vrijdag</u> VLEES	Plakjes banaan	(Zoete) aardappel-puree, met blokjes courgette en zelfgemaakte gehaktballetjes gegaard in verse tomatensaus	Griekse yoghurt met aardbei en een beetje kokosbloesemsuiker	Boterham met beleg naar keuze

Aanpassingen tussendoortjes

Tijdens de herfst- en wintermaanden zal het tussendoortje in de namiddag vaak vervangen worden door verse soep.

Speciale dieetwensen

Voor kinderen met allergieën of intoleranties worden veilige alternatieven aangeboden die zo dicht mogelijk bij het reguliere menu blijven, om uitsluiting te voorkomen.

Seizoensgebonden aanpassingen

Het menu wordt aangepast aan seizoensgroenten en -fruit voor optimale versheid, voedingswaarde en milieuvriendelijkheid.

Hygiëne en veiligheid volgens HACCP

Het waarborgen van voedselveiligheid is een essentieel onderdeel van het aanbieden van maaltijden bij E L L O. De HACCP-normen bieden een systematische aanpak om risico's te identificeren, te evalueren en te beheersen. Hieronder volgen de belangrijkste maatregelen die worden toegepast bij de implementatie van het weekmenu.

Controlepunten

Dagelijkse controle van kritische beheers punten, zoals koelkasttemperaturen (0-4°C), diepvriestemperaturen (-18°C), warmhoud-temperaturen (>60°C) en kerntemperaturen voor bereiding van vlees en gevogelte (75°C).

Voedselbereiding

Gebruik van gescheiden snijplanken en keukengerei voor vlees/vis/gevogelte, groenten/fruit en bereide producten. Kleurcodering helpt bij het voorkomen van kruisbesmetting.

Opslag

Juiste opslag van voedingsmiddelen volgens het FIFO-principe (First In, First Out). Voedsel wordt bewaard in afgesloten, gelabelde potjes voorzien van bereidings- en/of openingsdatum.

Persoonlijke hygiëne

Strikt protocol voor het juist wassen van handen. Propere nagels en propere kledij. Aangepast schoeisel in de leefruimtes en slaapkamers (zones waar de kindjes komen).

Schoonmaak

Dagelijkse reiniging en desinfectie van alle oppervlakken die met voedsel in aanraking komen, alsook reiniging van de leefruimtes en verschoningsruimtes.

Allergenenmanagement

Een zorgvuldig allergenenbeleid voorkomt dat kinderen in contact komen met voedingsmiddelen die allergische reacties kunnen veroorzaken. Dit omvat:

- ☐ Gedetailleerde allergielijsten per leefgroep, gemakkelijk toegankelijk voor alle medewerkers.
- ☐ Registratie van allergieën in de kind-fiche, inlichtingenfiche én in het online registratieprogramma Deona.
- ☐ Duidelijke etikettering van alle bereid voedsel, met vermelding van allergenen.
- ☐ Speciale bereidingsprotocollen om kruisbesmetting te voorkomen.
- ☐ Regelmatige communicatie met ouders over wijzigingen in allergieën (steeds opnieuw registreren).
- ☐ Training van personeel in het herkennen van en reageren op allergische reacties.
- ☐ Bij twijfel over de aanwezigheid van allergenen in een product wordt dit niet aangeboden aan kinderen met de betreffende allergie.

De implementatie van het HACCP-systeem wordt ondersteund door audits en trainingen. Alle medewerkers die betrokken zijn bij voedselbereiding en -verstrekking worden getraind in de principes van voedselveiligheid en de specifieke procedures van het kinderdagverblijf. Incidenten en bijna-ongevallen worden geregistreerd (zie risicoanalyse) en geëvalueerd om het systeem voortdurend te verbeteren.



Vigz-richtlijnen voor gezonde kinderopvangvoeding

De Vigz-richtlijnen bieden een wetenschappelijk onderbouwd kader voor gezonde voeding in de kinderopvang. Deze richtlijnen zijn specifiek ontwikkeld met het oog op de voedingsbehoeften van jonge kinderen en dragen bij aan hun optimale groei en ontwikkeling. Het weekmenu bij E L L O is samengesteld met deze richtlijnen als leidraad. De organisator van Kinderdagverblijf E L L O is een gediplomeerd diëtiste en gebruikt ook haar kennis en visie over gezonde voeding bij het samenstellen en bereiden van de menu's. Het is van groot belang dat de maaltijden niet alleen gezond, maar ook smaakvol zijn zodat de kindjes voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgen.

Evenwichtige voedselgroepen

Dagelijkse aanwezigheid van groenten, fruit, volkoren granen, zuivelproducten (al dan niet plantaardig) en afwisseling in eiwitbronnen (vlees, vis, gevogelte, ei en peulvruchten).

Beperking ongezonde elementen

Minimalisering van toegevoegde suikers, zout en transvetten. Voorverpakte snacks, frisdranken en sterk bewerkte voedingsmiddelen worden vermeden.

Positieve eetomgeving

Creëren van een rustige, gezellige sfeer tijdens maaltijden. Kinderbegeleiders eten samen met de kinderen en geven het goede voorbeeld.

Naast de samenstelling van het menu zijn ook de pedagogische aspecten van eten belangrijk. Bij Kinderdagverblijf E L L O benadrukken we het belang van een positieve benadering waarbij kinderen worden aangemoedigd nieuwe voedingsmiddelen te proeven zonder dwang. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van gezonde eetgewoonten op lange termijn.

Voedseleducatie

Kinderen leren over voeding door verschillende activiteiten, bv. het kweken van kruiden in een kruidenbakje of het kijken in een prentenboekje met verschillende afbeeldingen van fruitsoorten.

Betrokkenheid

Kinderen worden, waar mogelijk en veilig, betrokken bij eenvoudige bereidingstaken zoals het wassen van fruit en groenten.

Eetplezier

De focus ligt op het creëren van positieve associaties met gezond eten door een gezellige sfeer en aantrekkelijke presentatie van maaltijden.

Door deze richtlijnen te integreren in het dagelijkse voedingsbeleid, draagt E L L O bij aan de ontwikkeling van gezonde eetgewoonten die kinderen hun hele leven kunnen meenemen. De combinatie van gevarieerde, voedzame maaltijden en een positieve eetcultuur vormt de basis voor een gezonde relatie met voeding.

Conclusie Gezond Voedingsbeleid

Een zorgvuldig samengesteld menu en voedingsplan dat voldoet aan zowel de Vigez-richtlijnen als de HACCP-normen vormt de basis voor gezonde, veilige voeding binnen Kinderdagverblijf E L L O.

Doelstellingen

- ☐ Ontwikkelen van een cyclisch menu om voldoende variatie te bieden zonder overmatige planning.
- ☐ Investeren in interessante trainingen voor kinderbegeleiders over voedselveiligheid en het belang van gezonde voeding.
- ☐ Regelmatige evaluaties uitvoeren van het menu en aanpassen aan feedback van kinderen, ouders en kinderbegeleiders.
- ☐ Allergieën en dieetbeperkingen duidelijk documenteren en zorgen voor duidelijke protocollen om hiermee om te gaan.
- ☐ Seizoensgebonden producten in het menu integreren en zo zorgen voor optimale versheid en kostenefficiëntie.
- ☐ Ouders betrekken door informatie te delen over het menu en tips te geven voor complementaire voeding thuis.
- ☐ Creëren van een positieve eetomgeving met aandacht voor sfeer, tafelinrichting en rustige omgeving.
- ☐ ...

- ☒ Documentatie en transparantie zijn sleutelementen in een succesvol voedingsbeleid. Menuplanningen, temperatuurlogs, allergieëninformatie en HACCP-controles worden zorgvuldig bijgehouden en zijn toegankelijk voor relevante belanghebbenden.



50th Anniversary
HELLO KITTY