

BELEID

GEZONDE KINDEROPVANG



INHOUD

Inleiding	4
Visie op Gezonde Kinderopvang	5
Gezonde voeding	5
Inleiding	6
Ons streven	6
Dit zeggen professionals	6
Het aanbod van voeding en drinken in de praktijk	7
Wat, wanneer, hoe en hoeveel voor kinderen van 0 tot 1 jaar	7
wat, wanneer, hoe en hoeveel voor kinderen van 1 tot 13 jaar	8
Allergieën	9
Voeding en geloof	10
Koken met kinderen	11
Feestjes en traktaties	12
Bewegen, risicovol spel en natuurbeleving	13
Inleiding	13
Ons streven	13
Dit zeggen professionals	14
Beweging	14
Risicovol spel	14
Natuurbeleving	15
Het aanbod van bewegen, risicovol spel en natuurbeleving in de praktijk	15
Beweging	15
Risicovol spel	15
Natuurbeleving	16
Veiligheid	16
Bijlage 1	18
Indeling voedingsmiddelengroepen	18
Bijlage 2	20
Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen per doelgroep	20
Bijlage 3	21
Overzicht van gezonde, minder gezonde en ongezonde voedingsmiddelen	21
Richtlijnen	22
Bijlage 4	23
Introductie van vast voedsel volgens de Rapley-methode	23
Start met stukken op een goed moment	23

Van ontdekken naar bewust eten	23
Algemene richtlijnen	23
Q&A	24
BIJLAGE 5	26
Wat kun je beter niet geven aan een baby tot 1 jaar?	26
GEBRUIKTE BRONNEN	27
Literatuur	27
Websites	27
Youtube	27

INLEIDING

Voor u ligt het beleid Gezonde Kinderopvang van Kinderopvang Zeeuws-Vlaanderen. Hierin ziet u allereerst onze visie op Gezonde Kinderopvang.

Daarnaast staan achtereenvolgens diverse thema's beschreven die van grote waarde zijn in het aanbieden van Gezonde Kinderopvang. In hoofdlijnen gaat het om gezonde voeding, bewegen, spel en natuurbeleving. Per thema staat beschreven wat we nastreven, waarom we het nastreven en hoe we dat vertalen naar de praktijk.

‘Het geheim van succes zit in het veranderen van wat je dagelijks doet’

VISIE OP GEZONDE KINDEROPVANG

Het is algemeen bekend dat gezonde mensen een betere kwaliteit van leven hebben en daardoor gelukkiger en vitaler zijn. Hierdoor zijn zij beter in staat om goed te functioneren in de maatschappij. Een positieve bijdrage leveren aan een toekomstige gezonde en goed functionerende samenleving is waar wij naar streven.

Wij bevinden ons in de bevoorrechte positie dat wij dagelijks aan heel veel kinderen opvang mogen bieden en dus ook tal van mogelijkheden hebben om op een positieve manier bij te dragen aan dit streven.

Onze visie op gezonde kinderopvang is onlosmakelijk verbonden met onze visie op het kind. Ieder kind is uniek en zal, gevoed door zijn ervaringen, uitgroeien tot de unieke mens wie hij of zij is. Als kinderopvangorganisatie leveren wij een belangrijke bijdrage aan het opdoen van die ervaringen.

De aangeboren, innerlijke motivatie om zich te ontwikkelen is in ieder kind aanwezig. Deze ontwikkelingsdrang stimuleren we graag door het kind dagelijks tal van kansen te bieden om vanaf jonge leeftijd vertrouwd te raken met gezonde gewoontes en gebruiken, teneinde uit te groeien tot een volwassene die weloverwogen verstandige en gezonde keuzes maakt.

Naast het één-op-één contact tussen het kind en de pedagogisch medewerker, is het benutten van de groepssetting een krachtige manier om dit te bewerkstelligen.

Onze visie op het kind

Elk kind is een uniek wezen, dat vanaf de geboorte een innerlijke motivatie heeft om zich te ontwikkelen. Deze ontwikkeling gebeurt binnen het eigen vermogen, tempo en op geheel eigen wijze. Door de verschillende relaties van het kind met leeftijdgenoten, volwassenen en de wereld om zich heen ontwikkelt het kind een eigen unieke persoonlijkheid en zien we het kind in zijn mogelijkheden, zijn kracht en in zijn uniek-zijn. Op deze wijze komt de diversiteit in persoonlijkheden en onderlinge verschillen tussen mensen tot stand en maakt het de mens tot wie hij of zij is.

GEZONDE VOEDING

INLEIDING

Voedsel wordt gedefinieerd als ‘alles wat kan worden gegeten’ en is in de basis bedoeld om een mens, dier of plant te voorzien van voedingsstoffen die noodzakelijk zijn om in leven te blijven, te groeien en lichamelijke activiteit te hebben. Echter, er is een verschil tussen gezonde en ongezonde voeding en daarbij kan gesteld worden dat je je beter voelt en beter kunt presteren naarmate je meer gezonde voeding tot je neemt.

In dit hoofdstuk staat beschreven waar wij, op het gebied van voeding, naar streven en waarom dat zo belangrijk is. Vervolgens beschrijven we hoe wij dit alles vertalen naar de praktijk.

ONS STREVEN

Het kind dat volop in de groei is en zich in een razend tempo op tal van gebieden tegelijkertijd ontwikkelt, is dag in dag uit bezig om **het beste uit zichzelf te halen**. Gezonde voeding is erg belangrijk om dit te kunnen blijven doen én om zich **goed te blijven voelen**.

Het kind **het nut** laten inzien van gezonde voeding is niet alleen belangrijk in het hier en nu, maar ook voor de toekomst. Door vanaf **jonge leeftijd** hier **aandacht** aan te besteden en als volwassene het **goede voorbeeld** te geven helpen we het jonge kind een **gezonde leefstijl te ontwikkelen**. En dat doen we graag, want het aanleren van een gezonde leefstijl op jonge leeftijd is zoveel gemakkelijker dan het afleren van een ongezonde leefstijl op latere leeftijd.

Een investering in nu en later!

DIT ZEGGEN PROFESSIONALS

Het voedingscentrum vertaalt de wetenschappelijke stand van zaken rondom voeding naar praktisch advies om consumenten te informeren en te stimuleren om gezondere keuzes te maken. **De schijf van vijf** is hét Nederlandse voorlichtingsmodel over voeding, ontwikkeld door het voedingscentrum. De richtlijnen van de schijf van vijf hebben als doel voor de verschillende doelgroepen binnen de bevolking te laten zien hoe een **volwaardig voedingspatroon** eruit kan zien.

De **volledige richtlijnen** zijn voor medewerkers te vinden in onze **online Community**, maar zijn ook in te zien middels de volgende link.

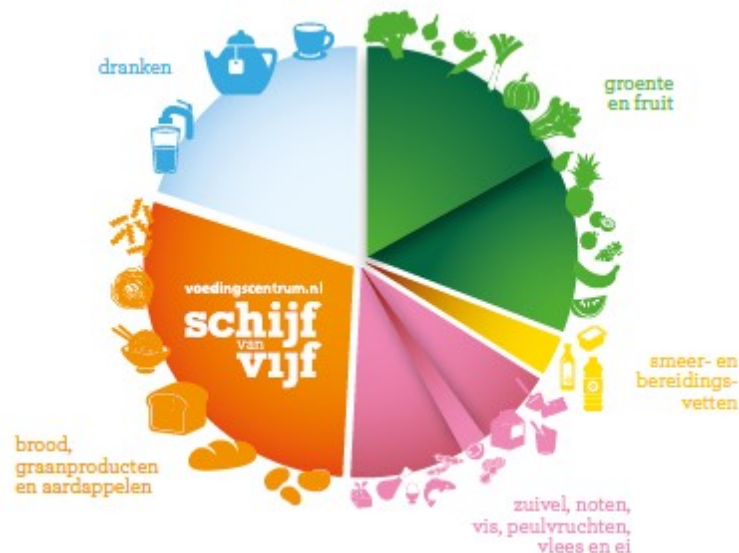


<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf.pdf>

Kort samengevat laat de **schijf van vijf** in vijf vakken een **optimale combinatie** zien van productgroepen die een **gunstig effect** hebben op de **gezondheid** en die gezamenlijk voorzien in de **voedingsstoffenbehoefte**. Uit deze productgroepen passen alleen de gezondere voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf. Voedingsmiddelen uit deze groepen die (te veel) voedingsstoffen met een mogelijk ongunstig effect op de gezondheid bevatten, namelijk zout, suiker, transvet of verzadigd vet, of te weinig vezel, horen niet in de Schijf van Vijf. Productgroepen en/of voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf zijn opgenomen, kunnen worden gezien als minder gezond of zelfs ongezond en zijn beter om niet te vaak en niet te veel te nemen.

In **bijlage 1** is een indeling van de voedingsmiddelengroepen te vinden, met daarin een **overzicht wat wel en niet in de Schijf van Vijf is opgenomen**.

In **bijlage 2** is een overzicht van de **aanbevolen dagelijkse hoeveelheden** voedingsmiddelen **voor kinderen** van 1-13 jaar, opgedeeld per leeftijd en geslacht.



HET AANBOD VAN VOEDING EN DRINKEN IN DE PRAKTIJK

WAT, WANNEER, HOE EN HOEVEEL VOOR KINDEREN VAN 0 TOT 1 JAAR

Baby's hebben een heel **eigen ritme**. Hierbij geldt dat hoe jonger de baby is, hoe meer het nog z'n eigen, natuurlijke ritme heeft. Ook baby's voelen feilloos aan waar ze behoefte aan hebben, wanneer en hoeveel. **Ouders** kunnen ons vaak precies vertellen hoe dat ritme er voor hun baby ongeveer uit ziet en **daar anticiperen wij op**. Daarnaast hebben wij oog voor de **signalen** die de baby uitzendt en ook **daar anticiperen we op**. Dit alles om zo goed mogelijk tegemoet te komen aan de **behoefte**s van de baby.

Of een baby borstvoeding of kunstvoeding krijgt, vanaf wanneer het vast voedsel krijgt aangeboden en in welke vorm en vanaf wanneer het, naast de melkvoedingen, ook water aangeboden krijgt zijn **keuzes** die door de **ouders** gemaakt worden. Voor ons is het heel belangrijk om hiervan op de hoogte te zijn en daarom vindt er **veel overleg en afstemming** plaats tussen de ouders van de baby en de

pedagogisch medewerker op de babygroep. Samen maken zij **afspraken** over praktische zaken omtrent de voedingen.

De **tweede helft van het eerste jaar** zal het ritme van een baby geleidelijk steeds meer toe groeien naar het ritme van een dreumes. Dat betekent vaak dat het aantal borst- en/of kunstvoedingen afneemt, er meer structuur komt in de voedingen en dat er **vast voedsel** aangeboden wordt. Dit laatste kan in de vorm van een **gepureerd hapje** zijn, maar ook volgens de **Rapley-methode**. Als ouders graag zien dat hun baby volgens de Rapley-methode vast voedsel aangeboden krijgt, gaan we hierover **met ouders in gesprek** en kijken we naar de **mogelijkheden op de groep**. Als we vervolgens daadwerkelijk vast voedsel volgens de Rapley-methode gaan aanbieden aan de baby, worden **de richtlijnen in bijlage 4** in acht genomen.

Er zijn **voedingsmiddelen** die, door de GGD, worden **afgeraden** voor **baby's tot 1 jaar**. Deze voedingsmiddelen bieden wij de baby's tot 1 jaar niet aan. Het gaat om de producten in **bijlage 5**.

Het **bewaren, bereiden en aanbieden** van voeding en drinken doen we volgens de richtlijnen uit **protocol 21, Voorkomen van verstikking** en volgens de richtlijnen uit **protocol 26, Voedsel hygiëne**.

WAT, WANNEER, HOE EN HOEVEEL VOOR KINDEREN VAN 1 TOT 13 JAAR

De **richtlijnen van de Schijf van Vijf** zijn ons **uitgangspunt** wanneer we keuzes maken over wat voor soort voedingsmiddelen we aanbieden aan **kinderen van 1-13 jaar**. In **bijlage 3** is een **overzicht** opgenomen met daarin een lijst met gezonde, minder gezonde en ongezonde voedingsmiddelen en dranken. Deze lijst is opgesteld aan de hand van de Schijf van vijf. De **gezonde, groene lijst** bestaat uit producten die **in de Schijf van Vijf** staan. De **minder gezonde en ongezonde, oranje en rode lijsten** bestaan uit producten die **niet in de Schijf van Vijf** staan. Kinderopvang Zeeuws-Vlaanderen heeft daarin zelf een onderscheid gemaakt wat als 'minder gezond' wordt gezien en wat als 'ongezond' wordt gezien. **Organisatie breed streven wij ernaar om zoveel mogelijk voeding en dranken uit de gezonde lijst aan het kind aan te bieden**. Daarnaast blijft het mogelijk om, met mate, producten aan te bieden uit de minder gezonde of de ongezonde lijst. De **richtlijnen** hiervoor staan beschreven onder het overzicht in **bijlage 3**. Binnen het aanbod zorgen we dat het kind voldoende kan **kiezen** in wat hij graag wil eten of drinken. Door het kind zelf te laten kiezen leert het om afwegingen te maken, ontwikkelt het zelfvertrouwen en minstens zo belangrijk: het kind krijgt de boodschap dat zijn mening ertoe doet en dat hij serieus genomen wordt. Hierbij zorgen we ervoor dat **de keuze niet te groot** is. Te veel keuze kan namelijk zorgen voor overprikkeling van het kind, waardoor het kiezen juist niet lukt. Binnen ons voedingsaanbod zorgen we ook voor **voldoende variatie**. De variatie prikkelt kinderen om andere smaken en texturen te ontdekken. Op die manier laten we kinderen ervaren dat er tal van mogelijkheden zijn en leren ze wat ze wel en niet lekker vinden. Ze ontwikkelen hun eigen smaak.

Een kind is de hele dag in touw: het ontdekt, leert, ontwikkelt en groeit. Het kind **verbruikt de hele dag** door energie en dus is het noodzakelijk om het kind door de dag heen **voldoende eet- en drinkmomenten** te bieden waarop het letterlijk even kan bijtanken. Globaal krijgen de kinderen op de volgende momenten eten en/of drinken aangeboden:

- Halverwege de ochtend → fruit- en drinkmoment tussendoor
- Rond de middag → lunchmaaltijd inclusief drinken
- Halverwege de middag → fruit- en drinkmoment tussendoor
- Einde van de middag → gezond snackmoment inclusief drinken
- Einde van de dag → warme avondmaaltijd (optioneel)

Als we merken dat kinderen **tussendoor nog trek of dorst** hebben bieden we nog **extra eten of drinken** aan. Hierbij houden we vanzelfsprekend rekening met de hoeveelheid en de tijd waarop we het aanbieden. Dit om te voorkomen dat kinderen tijdens de maaltijden geen honger meer hebben.

Niet alleen op **warme dagen** hebben we **extra aandacht** voor de vochtinname en bieden we **extra drinkmomenten** aan. Ook wanneer kinderen niet fit zijn of zich ziek voelen **letten we goed op** of kinderen goed drinken en bieden we tussendoor **extra drinkmomenten** aan.

In de **manier waarop** we eten en drinken aanbieden staat rust, regelmaat, presentatie en de groepssetting centraal. We bieden het eten en drinken aan op **vaste tijdstippen**, zodat kinderen weten wat ze kunnen verwachten. De **voorspelbaarheid** is van groot belang voor het gevoel van rust voor het kind. We benutten de tafelmomenten als **sociale momenten** waarop we met de hele groep rustig aan tafel zitten, gezellig kletsen, de kinderen zich regels eigen kunnen maken en waar we als voorbeeld voor elkaar dienen. We zorgen ervoor dat het eten dat we aanbieden **aantrekkelijk gepresenteerd** wordt. Zorg besteden aan de uitstraling maakt dat het aantrekkelijk is om ervan te eten. ‘Zien eten, doet eten’ en dat geldt zeker ook voor kinderen. Kinderen nemen niet alleen een voorbeeld aan volwassenen, maar ook aan leeftijdsgenoten. Dus als je buurman lekker zit te eten van een boterham met gezond beleg, dan word je toch wel nieuwsgierig of jij dat misschien ook wel lekker zult vinden. Die kinderlijke nieuwsgierigheid, de wil om te ontdekken en het natuurlijke kopieergedrag van kinderen benutten we dan ook graag om kinderen aan te zetten tot het proberen van minder bekend voedsel en het eten van gezonde voeding.

Een kind heeft er z’n leven lang profijt van als het een **gezonde relatie met betrekking tot voeding** ontwikkelt. Daarom is het belangrijk om **naar het kind te kijken en te luisteren** als het aangeeft dat het genoeg heeft gehad. Kinderen staan erg dicht bij zichzelf en voelen vaak perfect aan waar ze **behoefte** aan hebben en hoeveel ze nodig hebben. Omdat die behoefte afhankelijk is van tal van factoren is het **signaal** van het kind de enige juiste graadmeter. Niets forceren, maar luisteren en kijken naar wat het kind aangeeft dus!

Het **bewaren, bereiden en aanbieden** van voeding en drinken doen we volgens de richtlijnen uit **protocol 21, Voorkomen van verstikking** en volgens de richtlijnen uit **protocol 26 Voedsel hygiëne**.

ALLERGIEËN

Als een kind allergisch is voor één of meerdere producten dan is het vanzelfsprekend ongezond voor het desbetreffende kind om dat allergeen of producten waar het allergeen in verwerkt zit te eten of te drinken. Het allergeen of producten waar dat allergeen in verwerkt zit moeten dan ook vermeden worden.

Om hier rekening mee te houden is een goede communicatie met ouders van groot belang. Tijdens het intakegesprek worden bijzonderheden van het kind besproken. Dus mocht het voor de start van de opvang al bekend zijn dat het kind allergisch is dan horen we dat het liefst tijdens het intakegesprek. Op die manier kunnen we er vanaf de eerste opvang dag rekening mee houden. Indien een allergie zich na de start van de opvang aandient of wordt ontdekt verwachten wij dat ouders dit zelf bespreekbaar maken met de pedagogisch medewerkers op de groep. Pas dan kan er tijdens de opvang rekening mee worden gehouden.

Als de pedagogisch medewerkers op de hoogte worden gebracht van een allergie dan zetten zij dit als kind notitie in Konnect. Er verschijnt dan bij de naam van het kind een fel roze vakje/vlaggetje met het woord ‘allergie’. Bij het openen van die kind notitie valt dan te lezen om welke allergie het gaat en eventuele verdere bijzonderheden die ermee samen hangen. Hierdoor is het voor iedere pedagogisch

medewerker, vast of inval, direct duidelijk dat het desbetreffende kind een allergie heeft, welke allergie het heeft en of er verdere bijzonderheden zijn.

Als het kind bepaalde producten uit ons voedings- en drankaanbod niet mag hebben, gaan we met ouders in gesprek. Het is mogelijk dat ouders zelf alternatieve producten meegeven, maar gezien ons ruime assortiment is het voor de groepen in veel gevallen ook mogelijk om alternatieve producten te bestellen. Afstemming tussen ouders en de pedagogisch medewerker is hierin belangrijk.

Als ouder van een kind met een voedselallergie is het belangrijk om zeker te weten dat het kind geen allergeen binnen krijgt. Daarom hanteren wij vanuit de organisatie bovenstaande werkwijze. Wanneer een ander kind uit de groep jarig is en trakteert hebben wij niet altijd zicht op de ingrediënten van de traktatie. Als het mogelijk is zullen we de traktatie mee naar huis geven, zodat ouders zelf kunnen bepalen of de traktatie wel of geen allergenen bevat. Echter, als ouders ervan verzekerd willen zijn dat het kind met een allergie tijdens het traktatiemoment ook kan genieten van iets lekkers én als zij zeker willen zijn dat er geen allergenen in zitten, dan adviseren wij deze ouders om zelf een traktatiedoosje mee te geven. Zo'n doosje kan gevuld zijn met diverse lekkernijen die passen binnen het dieet van het kind. Tijdens traktaties kan het kind iets uit z'n eigen traktatiedoosje kiezen en op die manier gezellig feestvieren de vriendjes en vriendinnetjes.

In sommige gevallen is het nodig dat kinderen medicijnen krijgen in verband met de allergie. We werken dan volgens protocol 19, geneesmiddelenverstrekking. De tijdstippen waarop het kind het medicijn toegediend heeft gekregen worden vervolgens bijgehouden in de kind notities en het dagboekje van het kind in Konnect. Op die manier hebben niet alleen de pedagogisch medewerkers, maar ook de ouders zicht op de tijden waarop de medicatie is toegediend.

VOEDING EN GELOOF

Indien het kind bepaalde producten uit ons voedings- en drankaanbod niet mag in verband met de geloofsovertuiging, dan geldt ook hier dat communicatie tussen ouders en de pedagogisch medewerker belangrijk is.

In de eerste plaats wordt dit besproken tijdens het intakegesprek, zodat er vanaf de eerste opvang dag rekening mee kan worden gehouden. Net als in het geval van allergieën zal er een kind notitie in Konnect worden gemaakt. Er verschijnt dan bij de naam van het kind een paars vakje/vlaggetje met het woord 'dieet'. Bij het openen van die kind notitie valt dan te lezen om welk product het gaat. Hierdoor is het voor iedere pedagogisch medewerker, vast of inval, direct duidelijk dat het desbetreffende kind een bepaald product niet mag eten of drinken.

Ons huidige voedings- en drankaanbod is dusdanig dat er voldoende keuze is voor het kind om producten te kiezen die binnen zijn of haar voedingspatroon passen. Mocht dit onvoldoende zijn, dan zijn de groepen in de gelegenheid om extra producten te bestellen.

Zoals beschreven onder het kopje allergieën hebben wij niet altijd zicht op de ingrediënten van de traktaties. Als de pedagogisch medewerker twijfelt of de traktatie past binnen het voedingspatroon van het kind dan geven we de traktatie, indien mogelijk, mee naar huis. Ouders kunnen dan zelf bepalen of dit wel of niet geschikt is voor hun kind. Als we zeker weten dat de traktatie niet past binnen het voedingspatroon van het kind dan geven we het kind een lekkernij vanuit de groep. Zoals hierboven beschreven is het huidige voedings- en drankaanbod dusdanig ruim dat er vast wel een lekkernij tussen zit dat wel binnen het voedingspatroon van het kind past.

KOKEN MET KINDEREN

Sinds enkele jaren bestellen we jaarlijks een wintergroente pakket bij Natuur & Zo. Hierin zitten **seizoen groenten**, afkomstig van **regionale telers**. Met dat **groentepakket** maken de kinderen van de bso samen met de pedagogisch medewerkers de meest **creatieve en culinaire gerechten**. Denk daarbij aan bijvoorbeeld bietenmuffins, spruitjessoep en zoete aardappel frieten.

Door op deze manier met de groep kinderen aan de slag te gaan met gezonde voeding komen er leuke en leerzame **gesprekken** over duurzaamheid op gang. Ook **leren** kinderen waar de groenten vandaan komen en hoe ze eruitzien als ze **net van het land** af komen. Doordat de kinderen zelf gaan **kokkerellen** is het aantrekkelijk om er ook zelf van te **proeven**. Op deze manier leren de kinderen **nieuwe smaken** kennen en **verleggen** ze mogelijk hun **grenzen** op het gebied van eten.

Vanaf 2020 kunnen we niet alleen een wintergroente pakket bestellen, maar ieder seizoen één groentepakket met daarin vanzelfsprekend de groenten van het seizoen. Vanaf nu staat er op de bso dus **ieder seizoen** gegarandeerd veel **kookplezier**, **creativiteit** en **voedingsbewustzijn** op de planning!

Onze pedagogisch medewerkers weten als geen ander hoe zij leuke activiteiten voor de kinderen kunnen neerzetten. Mochten zijn nog meer **inspiratie** nodig hebben over **activiteiten** rondom het kopen, verbouwen en bereiden van **gezonde voeding**, dan kunnen ze een kijkje nemen op de **'menukaart' van Natuur & Zo**. Deze is te vinden in onze **online Community**.

Feestjes en traktaties

Je bent jarig, er is een kroon voor je gemaakt, er wordt voor je gezongen en als kers op de taart mag je vol trots trakteren!

De meeste kinderen houden van deze speciale aandacht die ze eens per jaar krijgen. Met het oog op gezonde voeding vragen we ouders middels een flyer om met zorg een **gezonde** en **verantwoorde traktatie** uit te kiezen.

Mocht het voorkomen dat een kind desondanks een **ongezonde traktatie** uitdeelt, dan kiezen we ervoor om de traktatie met de kinderen **mee naar huis** te geven. Op die manier kan iedere ouder afzonderlijk de **keus** maken om de traktatie wel of niet te geven.

Wanneer een pedagogisch medewerker zelf trakteert of we geven een feestje vanuit de kinderopvang zorgen we ervoor dat we zelf het **goede voorbeeld** geven en dus gezonde, verantwoorde traktaties en lekkernijen uitdelen.

Het nieuwe trakteren





Gezonde kinderopvang...

...Daar streven wij naar! We laten de kinderen graag zien wat gezond is en wat goed is voor het lichaam. Daarom vragen we u om met zorg een gezonde traktatie uit te kiezen wanneer uw kind jarig is en gaat trakteren op de groep.

In de huidige tijd waarin het Coronavirus de kop op steekt hebben we natuurlijk ook extra aandacht voor alle hygiëne maatregelen. Daarom verzoeken we u om de traktaties in te pakken of in hun natuurlijke 'jasje' mee te geven.

Denkt u hierbij wel aan de kosten? Maak het niet te gek!

Bedankt namens alle kinderen!

Richtlijnen

- Gezond
- Ingepakt
- Budgetvriendelijk
- Een traktatie waar uw kind trots op is!

Inspiratie nodig voor een **leuke en gezonde traktatie**? Kijk op <http://www.gezondtrakteren.nl/>

BEWEGEN, RISICOVOL SPEL EN NATUURBELEVING

INLEIDING

Bewegen, risicovol spel en natuurbeleving. Drie pijlers die onmisbaar zijn in een gezonde kinderopvang. Ons lichaam is van nature afgesteld op veel beweging. Immers, de oermens moest in beweging komen om zichzelf van voedsel te kunnen voorzien. Daarbij was het noodzakelijk om risico's in de natuur in te schatten en daarop te anticiperen.

Zoals kinderen zich in de huidige tijd vaardigheden eigen maken door middel van imitatie en spel, deden kinderen dat in de oertijd ook. Veel bewegen op jonge leeftijd maakt je krachtiger. Als dat spelenderwijs en op een avontuurlijke manier in de buitenlucht kan met alles wat moeder natuur te bieden heeft dan leert het kind bovendien risico's in te schatten, reduceert het kind het teveel aan prikkels en energie als vanzelf en zit het kind niet alleen fysiek, maar ook mentaal lekker in z'n vel.

In dit hoofdstuk staat beschreven waar wij, op het gebied van beweging, risicovol spel en natuurbeleving, naar streven en waarom dat zo belangrijk is. Vervolgens beschrijven we hoe wij dit alles vertalen naar de praktijk.

ONS STREVEN

Ieder **uniek kind** tot zijn **unieke recht** laten komen is waar wij naar streven. Daarbij is het belangrijk om het kind de ruimte en de mogelijkheden te geven om te **ontdekken** en te **spelen**. Door veel uit te proberen, veel mee te maken en veel te oefenen ontdekt een kind zijn **eigen mogelijkheden** en de **effecten** van zijn handelen.

Dat ontdekken en spelen laten we het kind bij voorkeur doen in een **uitdagende en natuurlijke omgeving**. Een **stimulerende benadering** van de pedagogisch medewerker is daarbij van grote waarde. Een speelomgeving waarin kinderen hun creativiteit kwijt kunnen, waar kinderen leren om risico's in te schatten, waar hun creativiteit keer op keer weer voor een ander spel zorgt is een ideale omgeving waarin kinderen persoonlijke competenties als veerkracht, zelfstandigheid, zelfvertrouwen, flexibiliteit en creativiteit kunnen ontwikkelen. Deze speelomgeving vinden we als we de deur uit stappen en de **natuur** in gaan. Maar we kunnen een uitdagende speelomgeving ook naar het **kindercentrum** halen, op het speelplein of zelfs binnen.

Als volwassene zelf het goede voorbeeld geven, lef tonen, niet te bang zijn dan het kind zich stoot, het kind stimuleren, aanmoedigen en complimenteren. Dit zijn **manieren** om het



kind net dat **extra stapje** in zijn eigen **ontwikkeling** te laten zetten.

DIT ZEGGEN PROFESSIONALS

Beweging

Ieder mens wordt **geboren** met verschillende, automatische bewegingen. Deze automatische bewegingen noemen we **primaire reflexen** en stellen een baby in staat om elke primaire levensbehoefte te **'regelen'** via deze reflexen. Bijvoorbeeld als een baby vastigheid en veiligheid nodig heeft, grijpt het met de handjes. En als de baby honger heeft, zoekt het met de mond naar voeding.

Wanneer een baby ouder wordt en nieuwe bewegingen leert, gaan de reflexen steeds meer naar de achtergrond. De reflexen gaan dan over in **bewustere, doelgerichte bewegingen**. Doordat een kind steeds nieuwe bewegingen aanleert, krijgt het steeds meer **controle** over zijn bewegingen en zijn lichaam. Hoe **complexer** de vaardigheid en hoe meer er **herhaald** wordt, hoe beter er nieuwe **verbindingen in de hersenen** aangelegd worden. Voldoende verbindingen in de hersenen zijn van belang om de **informatie uit het lichaam** om te zetten in **gedachten** en om het lichaam aan te zetten tot **spreken en handelen**.

Onderzoek wijst uit dat kinderen tegenwoordig minder bewegen dan vroeger. **Onvoldoende beweging** in combinatie met **ongezonde en/of te veel voeding** kan zorgen voor **overgewicht**. En overgewicht leidt weer tot gezondheidsklachten, nog minder beweging en kan een negatieve invloed hebben op het zelfbeeld van het kind en zijn sociaal-emotionele leefwereld.

Door te bewegen in de vorm van **sport- en spelactiviteiten** leert een kind spelenderwijs nieuwe technische vaardigheden, samenwerken, grenzen verleggen, omgaan met regels, omgaan met winst en verlies, respect en sportief gedrag. Dit stimuleert de weerbaarheid, het zelfvertrouwen en het doorzettingsvermogen.

In beweging komen en in beweging blijven heeft dus niet alleen een motorische, maar ook een cognitieve, persoonlijke en sociaal-emotionele functie. Daarnaast zorgt voldoende beweging ervoor dat een kind een gezond gewicht behoudt en de kans op lichamelijke klachten verkleint.

Dit alles begint bij de geboorte en **duurt een leven lang**. Voldoende beweging is dus op meerdere fronten zeer belangrijk voor het opgroeiende kind.

Risicovol spel

Risicovol spelen houdt in dat het kind **spannende, uitdagende en avontuurlijke activiteiten** onderneemt waarbij er een **risico** bestaat op een **(kleine) verwonding**. Internationaal wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het kind hier **ontzettend veel van leert**. De schaafwond die een kind mogelijk oploopt weegt niet op tegen de vele voordelen van risicovol spel. Door nieuwe, uitdagende activiteiten te doen, leert het kind **risico's inschatten** en ontwikkelt het **cognitieve vaardigheden** om in een volgende risicovolle situatie de juiste afwegingen te maken. Daarnaast draagt het bij aan een **positieve houding** van 'Ik kan het!'. Doordat het kind merkt dat het meer kan en durft dan het van tevoren dacht, groeit het **zelfvertrouwen** en het **doorzettingsvermogen**. Ook heeft het een positieve invloed op de **fysieke en mentale gezondheid** en op het ontwikkelen van **sociale vaardigheden**. Het kind staat **sterker** in zijn schoenen, kan beter **conflicten oplossen** en is beter in staat om **emoties** van speelmaatjes te **herkennen**. Bovendien zorgt het soort bewegingen tijdens risicovol spel, zoals klimmen, slingeren, rollen, hangen en glijden, ervoor dat de **motorische vaardigheden**, de **coördinatie**, de **balans** en het **lichaamsbewustzijn** vergroot worden.

Natuurbeleving

Spelen in de **natuur**, met **natuurlijke materialen** of op een **‘groen’ speelplein** is niet alleen **fijn**, maar het blijkt ook **ontzettend goed** voor kinderen te zijn. Verschillende onderzoeken laten zien dat de **afwisseling**, door de verschillende tijdstippen, dagen en seizoenen, zorgen voor een bijzonder krachtige speelomgeving. Los natuurlijk materiaal dat blijft liggen leidt tot **gevarieerd fantasiespel**. Daarnaast daagt de natuur uit tot **bewegen** en heeft het op die manier een positief aandeel in het behouden van een gezond gewicht. Bovendien heeft de natuur een **rustgevende werking** op kinderen. Meisjes voelen zich prettiger op een ‘groen’ speelplein en jongens kunnen zich beter concentreren na het spelen op een ‘groen’ speelplein. Tot slot leert de praktijk dat pedagogisch medewerkers merken dat kinderen **minder ruzie maken** als ze in een natuurlijk omgeving spelen en dat ze daar **gevarieerder en geconcentreerder spelen**.

HET AANBOD VAN BEWEGEN, RISICOVOL SPEL EN NATUURBELEVING IN DE PRAKTIJK

Beweging

Het mag duidelijk zijn dat bewegen goed is voor het opgroeiende kind. En gelukkig doen kinderen dat graag! Kinderen **bewegen als vanzelf**, soms zonder dat ze het zelf in de gaten hebben. Zo natuurlijk is dat voor kinderen! En dat is precies de reden dat ze dat ook overal doen. Zowel **binnen** als **buiten**.

Buiten op het speelplein, in de natuur, lopend op weg naar de eendjes, de supermarkt of een parkje is er voldoende ruimte om je vrij te bewegen en alle overvloedige energie en prikkels los te laten. In een **begeleid spel- of sportverband** samen iets ondernemen, **ontspannen wandelen** of lekker **vrij spelen** in de zandbak, op een klimheuvel klauteren of fietsen over het speelplein. **Buiten bewegen doen we, van dreumes tot tiener, iedere dag en als het kind een hele dag naar de opvang komt gaan we in ieder geval twee keer per dag naar buiten**. Om niet alleen kinderen, maar ook de pedagogisch medewerkers te inspireren krijgen de peuters en kinderen van de bso op sommige locaties **bootcamp** aangeboden. **Leren bewegen met de materialen in je omgeving**, dat is het doel! **Baby's hebben hun eigen dagritme en daar passen wij hun buitenmomenten op aan**. Bewegen onder een baby gym in het gras of, zoals op sommige locaties al aanwezig is, lekker spelen in het zand en het gras in de **natuurlijke babyspeelplaats**. De natuurlijke babyspeelplaats is een stukje buitenruimte dat afgezet is en dusdanig is ingericht dat baby's daar **veilig** en **in alle rust** kunnen spelen, bewegen, ontdekken en genieten.

Binnen zijn er ook tal van mogelijkheden om te bewegen. Afwisseling tussen fantasiespel, vrij spel, knutselactiviteiten en beweging zijn heel fijn voor het kind en we bieden hen die afwisseling aan. Dat doen we door, indien aanwezig, met de kinderen naar de **gymzaal** te gaan. Maar ook door even lekker te **ravotten op de gang** of door leuke kindermuziek aan te zetten en samen met de kinderen te **dansen** en gek te doen. Op sommige locaties hebben we een echte yoga-juf die zo nu en dan een **yogales** geeft waar kinderen op een speelse manier wegwijs gemaakt worden in **zachte, ontspannende bewegingen**.

Risicovol spel

Daar waar het gaat om **risicovol spel** wordt er vaak direct gedacht aan **buitenspel**. Want buiten in de natuur of op het ‘groene’ speelplein zijn **hoogteverschillen** en **onregelmatigheden** te vinden. Daar kan het kind **klauteren, risico's inschatten, z'n neus stoten en leren**.

Maar ook **binnen** is het mogelijk om onderbouwd risicovol te spelen. Dat bieden we onder andere aan bij bewegingsactiviteiten in een **gymzaal**. Door hoogteverschillen te creëren of ergens vanaf te springen. Maar ook door te klimmen en klauteren in bijvoorbeeld **klimkussens** of door een **parcours** voor de kinderen uit te zetten in de groepsruimte.

Natuurbeleving

Buiten is er voldoende **ruimte** om het kind vrij te laten bewegen en alle overvloedige energie en prikkels los te laten. Buiten is er ook **frisse lucht**, wat ervoor zorgt dat het hoofd helder wordt. En buiten zijn er **minder intense, abrupte geluiden** aanwezig en juist **meer rustige geluiden** zoals het geluid van vogels, het geluid van wind door de bomen en het geluid van tikkende regen. Deze geluiden zorgen voor **meer rust en ontspanning** bij het kind.

De laatste jaren ligt, bij het inrichten van de speelpleinen, de **focus** steeds meer op het creëren van **‘groene’ speelpleinen**. Dat houdt in dat we steeds minder speeltoestellen aanschaffen en steeds meer natuurlijke elementen toevoegen die kinderen enerzijds **rust** geven door hun natuurlijke uitstraling en anderzijds **prikkelen** en **uitdagen** om tot creatief en uitdagend spel te komen. Denk hierbij aan zand, gras, klimheuvels en hoogteverschillen, looptunnels, hutjes gemaakt van wilgentenen, blote voeten paden, modderkeukens en andere natuurlijke materialen om het plein nog meer ‘natuur’ te laten uitstralen. Ook voor baby’s worden op steeds meer locaties **natuurlijke babyspeelplaatsen** aangelegd. De baby in alle rust en veiligheid **de natuur laten ontdekken** op een zachte ondergrond. De baby **laten ervaren** dat er buiten beestjes lopen, dat de vogels fluiten en laten ervaren dat zand van vorm verandert als je er met je handjes doorheen gaat.

Het kind oprecht te **interesseren** in en te laten **genieten** van de natuur begint niet alleen met het **creëren van voldoende mogelijkheden** qua buiten zijn en buiten spelen. De **houding en benadering van de pedagogisch medewerker** is hierin cruciaal. **We schrikken niet terug van een beetje regen of koudere temperaturen**. Ook als het regent of minder stralend weer is, kunnen kinderen heerlijk buiten spelen, ontdekken en leren. **Actief meespelen** met de kinderen, zelf het **goede voorbeeld** geven en daar een **open, geïnteresseerde houding jegens de natuur** uitstralen zorgt ervoor dat het kind ook open en geïnteresseerd raakt in alles wat moeder natuur te bieden heeft.

Naast de mogelijkheden die we buiten hebben, zijn er ook **binnen** onze deuren tal van mogelijkheden om het kind de **natuur te laten beleven**. Denk hierbij aan het **knutselen met natuurlijke materialen**, zoals bladeren, zand en kastanjes. Of het drogen van bloemen om ze vervolgens in een droogbloemboekje te plakken. **We streven ernaar om ook binnen de natuur op te zoeken** en dat kan ook door binnen zaadjes op te **kweken** om ze vervolgens te **planten** in de moestuin op het speelplein. Op die manier zien kinderen de natuur groeien en bloeien waar ze bij staan. Om vervolgens van de opbrengst een **lekker soepje** te maken of **gezond te snacken** tijdens een tussendoormoment is voor veel kinderen de ‘kers op de taart’.

VEILIGHEID

Kijkend naar onze visie op risicovol spelen én naar de wetenschappelijk onderbouwde voordelen van risicovol spelen mag het duidelijk zijn dat wij er niet naar streven om de **speelomgeving** van kinderen zo veilig mogelijk te maken, maar wel **zo veilig als nodig**.

In het dagelijks leven zijn er tal van **grote, onaanvaardbare risico’s** voor kinderen. Denk bijvoorbeeld aan verdrinking of vallen van grote hoogte. Deze risico’s brengen we per kindercentrum met het gehele team in kaart, we denken na over maatregelen om die risico’s te voorkomen en vervolgens beschrijven we dat in formulier 195, welke hoort bij ons veiligheids- en gezondheidsbeleid. Dit evalueren we in ieder geval jaarlijks met het gehele team, zodat iedereen betrokken blijft en oog houdt voor de veiligheid van de kinderen.

Daarnaast zijn er in het dagelijks leven tal van **kleine, aanvaardbare risico’s**. Denk bijvoorbeeld aan het vallen tussen twee boomstammen als het kind van de ene naar de andere springt. Deze risico’s zijn aanvaardbaar omdat de **vervelende gevolgen voor het kind minder zwaar wegen dan de voordelen**.

die het kind haalt uit de leerervaring. Immers, wanneer het kind achtereenvolgens van de ene op de andere boomstam springt en het gaat de eerste twee keer goed en de derde keer valt hij, dan heeft het al heel wat **geleerd**. Het kind heeft ervaren dat hij het **durft**, hij heeft er **plezier** in gehad, hij heeft **lichamelijke beweging** gehad, hij heeft geoefend met het **inschatten van afstanden**, hij heeft geleerd dat het ook weleens **mis kan gaan** en het allerbelangrijkste is dat hij heeft geleerd om een **afweging te maken** of die sprong nu wel of niet verantwoord was. En vooral dat laatste is een belangrijke levensles: leren om zelf **risico's in te schatten**. Kijkend naar al deze leermomenten is die schaafwond eigenlijk helemaal niet zo erg. Met de **juiste, liefdevolle benadering** van de pedagogisch medewerker is het kind de schaafwond snel vergeten, maar onthoudt het kind wel dat hij de volgende keer het springen van de ene naar de andere boomstam toch even anders moet aanpakken.

Het in de praktijk brengen van risicovol spelen houdt onder andere in dat we **nadenken welk risicovol spel** we aanbieden, wat de **mogelijke kleine, aanvaardbare risico's** zijn bij dat spel en **welke afspraken we maken** om het **zo veilig als nodig** te maken. Hier denken we per kindercentrum met het **hele team** over na en **beschrijven** we dat in het veiligheids- en gezondheidsbeleid, zoals we dat ook doen bij de grote, onaanvaardbare risico's. **Het risicovol spel is daarmee geen toevalligheid, maar het gebeurt onderbouwd.**

BIJLAGE 1

INDELING VOEDINGSMIDDELENGROEPEN

Voedingsmiddelengroep	Schijf-van-vijf groepen ¹	Niet-schijf-van-vijf groepen ²
 Groente	Groente onbewerkt Groente bewerkt	
 Fruit	Fruit onbewerkt Fruit bewerkt	
 Brood en graanproducten	Brood Droge producten Ontbijtgranen Meel- en bakproducten	
 Pasta, noedels en rijst	Rijst Pasta en noedels	
 Aardappelen	Aardappelen	
 Peulvruchten	Peulvruchten	
 Vis	Vis (mager, matig vet en vette vis) Schaal- en schelpdieren	
 Vlees	Wit vlees onbewerkt Rood vlees onbewerkt Vegetarische producten	Bewerkt vlees Vleeswaren
 Ei	Ei	
 Noten, zaden en pitten	Noten, zaden en pitten, onbewerkt Bewerkte noten	
 Zuivel	Melk Melkproducten Plantaardige eiwitdranken en desserts Gefermenteerde melkproducten Kaas Kaasvervanger	
 Smeer- en bereidingsvetten	Smeervetten Bereidingsvetten	
 Dranken	Water, thee, koffie	Groente- en fruitsappen Frisdranken Alcoholische dranken

Voedingsmiddelengroep	Schijf-van-vijf groepen ¹	Niet-schijf-van-vijf groepen ²
		Broodbeleg
		■ Zoet broodbeleg
		■ Hartig broodbeleg
		Soepen
		Sauzen
		Hartige snacks
		■ Zoutjes, chips en toastjes
		■ (gefrituurde) Snacks
		Zoete snacks
		■ Koek en gebak
		■ Snoep en chocolade
		■ IJs

¹ Niet alle voedingsmiddelen uit deze groepen passen in de Schijf van Vijf. Hiervoor zijn criteria opgesteld (zie paragraaf 3.2 en 3.3 en bijlage 5).

² Deze groepen vallen in principe niet in de Schijf van Vijf. Samengestelde producten kunnen op basis van hun samenstelling worden toegewezen aan één of meer productgroepen in de Schijf van Vijf (zie 3.3.10).

Bron:

<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf.pdf>

BIJLAGE 2

AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEDEN VOEDINGSMIDDELEN PER DOELGROEP

	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje	9-13 jaar jongen	9-13 jaar meisje
 Groente	50-100 g/d	100-150 g/d	150-200 g/d	150-200 g/d
 Fruit	150 g/d	150 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	2-3 snee/d 70-105 g/d	2-4 snee/d 70-140 g/d	5-6 snee/d 175-210 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	1-2 porties/d 60-120 g/d	2-3 porties/d 120-180 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d	3-5 porties/d 180-300 g/d
 Vis	1 keer per wk 50 g/wk	1 keer per wk 50-60 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	0,5 opscheplepels/wk 28 g/wk	1-2 opscheplepels/wk 84 g/wk	2 opscheplepels/wk 119 g/wk	2 opscheplepels/wk 119 g/wk
 Vlees**	Max 250 g/wk 50 g/keer	Max 250 g/wk 50 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	1-2 ei/wk 50-100 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	15 g/d	15 g/d	25 g/d	25 g/d
 Melk en melkproducten	2 porties/d 300 g/d	2 porties/d 300 g/d	3 porties/d 450 g/d	3 porties/d 450 g/d
 Kaas	-	20 g/dag	20 g/d	20 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	30 g/d	30 g/d	45 g/d	40 g/d

Bron:

<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Schijf%20van%20Vijf/Richtlijnen%20Schijf%20van%20Vijf.pdf>

BIJLAGE 3

OVERZICHT VAN GEZONDE, MINDER GEZONDE EN ONGEZONDE VOEDINGSMIDDELEN

Moment	Gezond	Minder gezond	Ongezonder
Drinken	Water, eventueel op smaak gebracht met fruit, rauwkost en verse kruiden	Volle melk	Limonadesiroop
	Thee (zonder suiker)	Sojadrink naturel	Diksap
	Verse kruidenthee, zoals munt, citroen en gember	Limonadesiroop suikervrij	Yoghurt drank
	Zelfgemaakte ijsthee (zonder suiker)		Chocolademelk
	Halfvolle melk		Vruchtensap
Tussendoortje	Fruit	Knijpfruit	Snoep
	Snackgroenten, zoals komkommer, snoeptomaten, radijs, paprika, bleekselder en wortel Eventueel met een dip van pindakaas 100% of een dip van yoghurt met verse kruiden	Smoothie van fruit, groenten en/of zuivel	Chips
	Rozijnen	Gedroogde cranberry's	Zout biscuit, Tuc
	Gedroogde vijgen	Gedroogde dadels	Ontbijtkoek
	Gedroogde abrikozen	Koek, zoals Digestive, Maria biscuit, San Francisco	Koek, anders dan in de oranje lijst
	Zelfgemaakt ijs, zonder toegevoegd suiker	Waterijs, zoals Festini perenijs, Festini aardbeienijs, dubbellikkers en raketijs	Ijs, anders dan in de groene en oranje lijst
	Knäckebröd volkoren met gezond beleg	Soepstengel volkoren	Soepstengel naturel
	Kaasblokjes 10+, 20+ of 35+ <i>Vanaf 4 jaar</i>	Kaasblokjes 45+ <i>Vanaf 4 jaar</i>	Plakjes worst
Broodmaaltijd			
Broodsoort	Volkorenbrood	Krentenbrood volkoren	Witbrood
	Tarwebrood	Beschuit volkoren	Maisbrood
	Bruinbrood		Krentenbrood
	Knäckebröd volkoren		Beschuit
			Knäckebröd

Beleg	Margarine	Sojaboter	Roomboter ongezoeten
	Halvarine	Kalkoenfilet	Boterhamworst
	Rosbief <i>Vanaf 4 jaar</i>	Ham	Gebraden gehakt
	Kaas 10+, 20+ of 35+ <i>Vanaf 4 jaar</i>	Runder rookvlees	Cervelaatworst
	Smeerkaas light, 40+ of 45+ <i>Vanaf 4 jaar</i>	Casselerrib	Grilworst
	Cottage cheese, ricotta	Kipfilet	Gekookte Gelderse worst
	Zuivelspread light	Kaas 45+ <i>Vanaf 4 jaar</i>	Salami
	Pindakaas 100%	Geitenkaas 45+	Smeeworst
	Geprakte avocado	Smeerkaas Eru Kids <i>Vanaf 6 maanden</i>	Vruchtenhagel
	Schijfjes aardbei	Zuivelspread	Chocoladehagelslag
	Schijfjes banaan	Groentespread	Chocoladepasta
	Snackgroenten, zoals komkommer, snoeptomaten, radijs, paprika, bleekselder en wortel	Humus	Speculoospasta
	Schijfjes gekookt ei	Jam	Kokosbrood
		Honing (niet voor kinderen onder 1 jaar, dat kan gevaarlijk zijn!)	
		Appelstroop	

Richtlijnen

Zoals eerder beschreven streven we er organisatie breed naar om zoveel mogelijk voeding en dranken uit de gezonde lijst aan het kind aan te bieden. Natuurlijk blijft het mogelijk om met mate minder gezonde of ongezonde voeding en dranken aan te bieden. Graag zien wij dat deze minder gezonde of ongezonde keuzes bewust worden gemaakt. Dit om de frequentie enigszins in te perken. Dat bewust kiezen doen we middels onderstaande richtlijnen

- Producten uit de gezonde lijst hebben de voorkeur, deze mogen altijd aangeboden worden.
- Producten uit de minder gezonde lijst mogen wel, maar bied dit aan met mate.
- Voor producten uit de ongezonde lijst geldt:
 - Dagelijks maximaal 2 belegsoorten uit deze lijst op tafel, waarvan één zoet en één hartig.
 - Broodsoorten, tussendoortjes en drinken uit deze lijst bieden we alleen aan tijdens speciale gelegenheden.

BIJLAGE 4

INTRODUCTIE VAN VAST VOEDSEL VOLGENS DE RAPLEY-METHODE

START MET STUKKEN OP EEN GOED MOMENT

Veruit de meeste baby's krijgen vanaf de leeftijd van 4 maanden vast voedsel aangeboden. Ook al is dat tegenwoordig een gewoonte, het gaat tegen de natuur van een baby in. Baby's van 4 of 5 maanden zijn fysiek namelijk nog niet in staat om te eten zoals de mens dat doet: in stukken. Daarom krijgen deze kinderen het vaste voedsel gepureerd aangeboden.

Wanneer een baby 6 maanden oud is hebben een aantal belangrijke ontwikkelingen plaatsgevonden die de baby in staat stellen om vast voedsel in stukken te eten: Het immuunsysteem is voldoende rijp, het verteringssysteem is redelijk op orde, de orale motoriek is voldoende getraind, de hand-oog coördinatie is er klaar voor en tot slot zijn ook de fijne en grove motoriek toe aan de volgende stap.

Fysiek zou het dus moeten lukken om vanaf de leeftijd van 6 maanden vast voedsel in stukken te eten. Ondanks deze algemene ontwikkellijijn verschilt iedere baby in de mate van rijpheid of de mate van 'er klaar voor zijn'.

De ontwikkeling van de handmotoriek gaat gelijk op met de ontwikkeling van de mondmotoriek. Dus naarmate de baby meer met zijn handen kan, kan hij ook meer met zijn mond. De algemene ontwikkeling van de baby gaat gelijk op met zijn vaardigheid om voedsel in zijn mond te hanteren en om het te verteren. Heeft de baby moeite om voedsel in zijn mond te krijgen, dan is hij er waarschijnlijk ook nog niet aan toe om het te verteren. Oog hebben voor de signalen van de baby is dus heel belangrijk!

VAN ONTDEKKEN NAAR BEWUST ETEN

Een baby die voor het eerst vast voedsel aangeboden krijgt zal waarschijnlijk eerst raar kijken. Hij bestudeert het nieuwe eten of ziet er helemaal geen eten in en doet er niets mee. Maar dan komt er een dag dat de baby, uit nieuwsgierigheid en interesse, begint met het grijpen en pakken van een stuk groente of fruit. Zoals elk te ontdekken voorwerp in deze fase zal ook het voedsel naar de mond gebracht worden om te ontdekken. Zolang ze ruiken, likken, proeven en sabbelen, raken ze heel geleidelijk gewend aan ander eten. Deze fase heeft nog weinig te maken met honger en het vullen van de maag, maar gaat vooral over het ontdekken van smaken, geuren, texturen, groottes, temperaturen en vormen. Niet alleen de tastzenuwen, maar ook de geur- en smaakpapillen worden geprikkeld. Dit stimuleert tot verdere ontwikkeling.

Het leren slikken is even wennen, maar gaat in principe altijd goed als je het de baby helemaal zelf laat doen. Soms is de baby aan het kauwen en valt het weer uit de mond. Het kan zijn dat de baby het de verkeerde kant op werkt, dat het te groot is of dat het niet goed is gekauwd. De baby zal het weer oppakken, naar de mond brengen en probeert het gewoon opnieuw. Geef de baby de tijd om te leren kauwen en slikken. De baby leert met vallen en opstaan, in zijn eigen tempo.

Als de baby eenmaal, gevoed door nieuwsgierigheid en interesse, aan het ontdekken is en stilletjes aan heeft geleerd om te kauwen en te slikken, volgt de rest vanzelf. Hij zal steeds een beetje beter en meer gaan eten, totdat het een volwaardige voeding aan tafel eet en de melkvoeding naar de achtergrond verdwijnt.

ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Laat de baby nooit alleen als het eet of eten voor zich heeft.
- Zorg dat de baby stevig zit in een stoel of op schoot (geen wipstoel, schommelstoel of soortgelijke stoelen).

- Bied stukken aan ter grootte van het vuistje van de baby (niet kleiner, in verband met verstikkingsgevaar), dus eten dat gemakkelijk te pakken is. Schijfjes en lange repen zijn goed.
- Laat de eetbare schil aan de voeding zitten, zodat de baby het stevig vast kan houden.
- Geef niet-vers brood of geroosterd brood. Te vers brood vormt een meelbal en is voor een ongeofende eter niet weg te krijgen.
- Bied stukken aan die niet te hard zijn.
- Bied alleen vaste voeding aan dat de baby thuis al eens aangeboden heeft gekregen. Ga af op wat ouders aangeven dat je al wel of niet kunt aanbieden. Daarbij is overleg met ouders tijdens de breng- en haalmomenten heel belangrijk.
- Gun de baby de tijd. Een baby leeft in de eerste versnelling en daar leert het het beste.

Zie protocol 21, Voorkomen van verstikking.

Q&A

1. De baby lijkt meer te spelen met het eten dan echt te eten. Zo krijgt hij toch niet genoeg vast voedsel binnen?

Met spelen en ontdekken, gevoed door nieuwsgierigheid, leren kindjes. De introductie van vast voedsel op deze manier is in het begin vooral spelen en ontdekken. Spelenderwijs leert de baby smaken, geuren, texturen, temperaturen en vormen kennen. Als de basis, de borst- of kunstvoeding, voldoende is om de baby te voorzien in z'n voedingsbehoeften dan is het helemaal prima dat de baby vooral speelt en ontdekt in plaats van eet. Wanneer de baby er klaar voor is, zal hij er vanzelf daadwerkelijk stukjes af happen om z'n buikje verder te vullen. Dus zolang de borst- of kunstvoeding in stand gehouden wordt, hoeft je je geen zorgen te maken of de baby voldoende voeding binnen krijgt. Spelen met eten gaat vanzelf over.

2. Ik ben bang dat de baby zich verslikt of zelfs stikt in de stukken eten. Hoe reëel is die angst?

Een baby jonger dan één jaar heeft een sterke kokhalsreflex: die zit eerst voor in z'n mond en verplaatst zich geleidelijk naar achteren onder invloed van het oefenen. De kokhalsreflex is een nuttig reflex en beschermt de baby tegen verslikken. Het kan spannend zijn als het gebeurt, maar onthoud: 'Kokhalzen is je beste vriend!'. Eten heeft altijd een risico. Houd de baby dus in de gaten, zorg dat hij rechtop zit in een stoel of op schoot en laat de baby nooit alleen als hij eet of eten voor zich heeft.

We verslikken ons trouwens gemakkelijker in een vloeistof dan in vast voedsel. Verslikken gebeurt als je tegelijkertijd kauwt en ademt. Je verslikt je het snelst als je onverwacht iets achter in je keel krijgt. Vloeibaar eten of drinken zuig je op. Baby's die gewend zijn aan zuigen, doen dat ook met het voedsel dat ze aangeboden krijgen op een lepel. Maar ze doen dit niet met eten dat ze zelf in hun mond stoppen. Een baby die in z'n eigen tempo op z'n eigen manier het eten kan ontdekken zal af en toe kokken en geleidelijk steeds beter en effectiever gaan eten. Zorg er wel voor dat een baby op deze leeftijd geen hele kleine dingen, zoals erwten, pinda's of maiskorrels te pakken krijgt. Dat brengt risico's met zich mee.

3. De baby laat telkens het stuk eten vallen. Betekent dat dat hij niet wil of klaar is?

Een baby ontwikkelt zich stapsgewijs. Zo gaat dat ook met het vastpakken en laten vallen van dingen. Eerst pakt hij dingen op, die hij toevallig ook weer loslaat. Maar het bewust loslaten komt in een latere fase. Bij eten zien we dat ook: het eten valt eerst onbewust uit zijn handjes. Later gaat hij het bewust loslaten omdat hij een ander stuk eten wil pakken en zo ontstaat coördinatie. Onbewust eten laten vallen gebeurt vaak als de baby moe is. Bewust eten op de grond gooien komt weer een fase later. De baby wil kijken hoe het eten op de grond valt, wat voor geluid het geeft, hoe valt dat uit elkaar? En ook: hoe reageert de omgeving daarop?

4. De baby heeft nog geen tanden. Kan ik toch stukken geven ter grootte van het babyvuistje?

Ja, een baby heeft geen tanden nodig om te bijten en te kauwen. Het tandvlees en de kaken zijn sterk genoeg.

5. Is het niet veel gemakkelijker voor een baby om het eten in kleine stukjes aangeboden te krijgen?

Nee, snijd het vooral niet in kleine stukjes. Je maakt het de baby gemakkelijker als je het in stukken ter grootte van het babyvuistje aanbiedt. Dan kan hij het gemakkelijk pakken en niet zomaar in zijn mond stoppen of in zijn keel laten glijden. Een baby van zes maanden kan iets wat hij eenmaal vastheeft niet bewust loslaten, maar wel per ongeluk. Dus eten met 'handvat', zoals broccoli, is heel geschikt. Maar ook een banaan waarvan de bovenste helft is geschild en de onderste helft niet, is makkelijk om mee te beginnen.

BIJLAGE 5

WAT KUN JE BETER NIET GEVEN AAN EEN BABY TOT 1 JAAR?

Geef niet	Waarom niet
Lever, leversmeerworst of leverpaté	Dit bevat veel vitamine A. Een teveel kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid bij je kind.
Smeerkaas en gewone kaas <i>Smeerkaas van Eru Kids mag wel vanaf 6 maanden</i>	Dit bevat veel verzadigd vet en zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.
Honing	Honing kan besmet zijn met een bacterie waar kinderen tot 1 jaar erg ziek van kunnen worden.
Gewone melk	Borstvoeding en kunstvoeding zijn beter afgestemd op de behoefte van een baby. Het bevat meer goede vetten, minder zout en minder eiwitten dan gewone melk. Een beetje gewone melk is niet schadelijk voor een baby, hij kan het gewoon verteren. Maar als hij te veel gewone melk drinkt, krijgt hij te veel eiwit binnen. Te veel eiwit kan schadelijk zijn voor de nieren van een baby. Ook kunnen de nieren zout nog niet goed verwerken.
Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki	Deze dranken heeft een kind niet nodig. Ze bevatten veel suiker.
Magere of halfvolle yoghurt	Vanaf 8 maanden kan een beetje als toetje wel, zolang borstvoeding of opvolgmelk maar de grootste melkbron blijft.
Alle zoete kindertoetjes, zoals kinderkwark, vruchtenyoghurt en vla	Deze toetjes bevatten veel suiker.
Alle zoete dranken, zoals (vruchten)sap, diksap, aanmaaklimonade en (light) frisdrank	Deze dranken bevatten veel suiker en zijn slecht voor het gebit. Ook went een kind hierdoor aan een zoete smaak.
Toegevoegd zout	De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.
Kant-en-klaarmaaltijden met toegevoegd zout	Producten hebben vaak al veel smaak van zichzelf. Het is niet nodig om hier zout aan toe te voegen.
Rauw vlees en producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Rauwe schaal- en schelpdieren. Rauwe of voorverpakte gerookte vis zoals sushi en gerookte zalm	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Rauwe eieren en producten met rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Kaas gemaakt van rauwe melk, zoals boerenkaas	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.

GEBRUIKTE BRONNEN

LITERATUUR

- Kleintjes, S. (2013). *Eten voor de kleintjes – Kleintjes van 0-4 jaar leren zelf eten* (eerste druk). Utrecht/Antwerpen, Nederland/België: Kosmos uitgevers.
- Mulder, M. (2011). *Primaire reflexen – Reageren of ageren?* (eerste druk). Deventer, Nederland: Uitgeverij Ankh-Hermes.

WEBSITES

- www.voedingscentrum.nl
- www.veiligheid.nl
- www.gezondekinderopvang.nl
- www.kienenkundig.nl

YOUTUBE

- VeiligheidNL.(2020, 14 februari). Goed gespeeld! (Uitdagend spelen in de kinderopvang) [YouTube]. Geraadpleegd van https://www.youtube.com/watch?v=sDUzTDa5_Vc&feature=youtu.be