

special voedingsbeleid

2SAMEN.NL



AAN TAFEL BIJ 2SAMEN

SUIKER IN DRANKJES

WAT ZEGGEN DESKUNDIGEN?

WAT VINDEN OUDERS?

SMAAKONTWIKKELING BIJ KINDEREN

AANLEREN GEZONDE LEVENSTIJL



welkom!

Deze uitgave kwam tot stand op advies van de Klantenraad en heeft tot doel u als ouder/verzorger zo goed mogelijk te informeren over het belang van ons voedingsbeleid.

in dit nummer

**Aan tafel
bij 2Samen
p. 4 - 5**



**Volgens het
Voedingscentrum
p. 6 - 7**

Interview met dr. ir. Astrid Postma-Smeets, expert Voeding en Gezondheid bij het Voedingscentrum

**Gezonde
traktaties
p. 12**



**Suiker
beperken
p. 8**



**Wat vinden
klanten daar
eigenlijk
van?**

**Klantenraad
p. 9**

Klantenraad denkt mee over voedingsbeleid

**Meer groente
eten moet echt
p. 10**

Kinderarts Koen Joosten over de gezondheid van kinderen tot 4 jaar



**Leren over voeding
in de bso
p. 11**

COLOFON

Een speciale uitgave van Samenspel

(Hoofd)redactie en coördinatie: 2Samen, Freek van Bemmelen

Fotografie: Daniëlla van Bergen Fotografie, Freek van Bemmelen, Shutterstock en anderen

Vormgeving: Shape vormgeving, Leiden

Druk: Drukkerij Holland, Alphen a/d Rijn

Herdruk januari 2019 (4.000)

We hebben getracht alle belanghebbenden m.b.t. foto's en artikelen te achterhalen en toestemming te vragen. Degenen die menen rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot ons wenden.

Drie redenen

voor een gezond voedingsbeleid

1

De Voedingsadviezen van de Gezondheidsraad

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van uw kind. Daarom volgen wij al jaren de adviezen van het Voedingscentrum. Ons voedingsbeleid is opgesteld aan de hand van de 'Richtlijnen goede voeding' van de Gezondheidsraad (Onafhankelijk wetenschappelijk adviesorgaan voor regering en parlement). Het Voedingscentrum vertaalt deze richtlijnen naar voedingsadviezen, onder andere voor de kinderopvang.

2

Het staat in de 'Wet Kinderopvang'

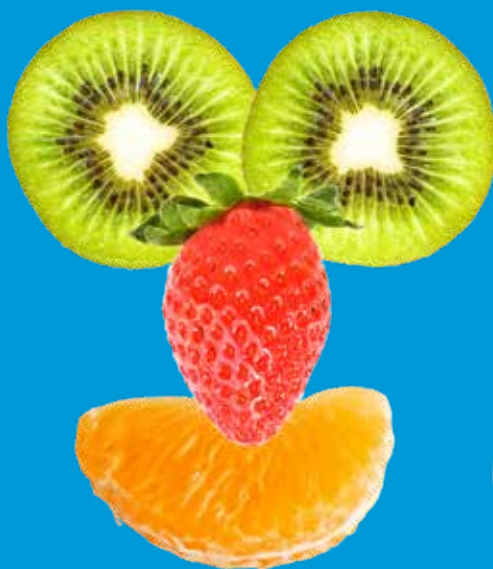
Als kinderopvangorganisatie zijn wij gebonden aan de Wet Kinderopvang. Daarin staat dat een houder van een kindercentrum verantwoorde kinderopvang moet bieden. Dat wil zeggen: opvang die bijdraagt aan een goede en gezonde ontwikkeling van het kind in een veilige en gezonde omgeving. Het Voedingscentrum onderschrijft dat gezonde voeding en het aanleren van gezonde voedingsgewoonten daar duidelijk onderdeel van zijn.

3

Kinderartsen en voedingsdeskundigen adviseren het

Diverse kinderartsen en voedingsdeskundigen (o.a. het Voedingscentrum) luiden de noodklok over de hoeveelheid suiker die kinderen binnenkrijgen. Daarnaast eet bijvoorbeeld slechts 20 procent van de 2- tot 3-jarigen de aanbevolen hoeveelheid van 50-100 gram groente per dag. De deskundigen zijn het eens: de voeding van onze kinderen kán en moet gezonder. En de kinderopvang is bij uitstek geschikt om daaraan bij te dragen.

Wilt u meer weten? Kijk dan snel verder in dit magazine!



Voorproeven met de kinderen

Kinderen mogen proeven van nieuwe producten, zoals groentespreads. Want gezond vinden we belangrijk, maar de mening van de kinderen telt ook.

Gezond eten en volop keuze



Er is niet één soort eten en drinken waarmee een kind alle gezonde stoffen binnenkrijgt die hij/zij nodig heeft. Daarom variëren we volop met het eten dat we kinderen geven.

Noten en granen



Noten helpen de bloedvaten gezond te houden. Ze leveren bovendien veel gunstige voedingsstoffen zoals vezels, eiwit, ijzer en onverzadigd vet. Ook volkoren granen als havermout en muesli (zonder toegevoegd zout en niet te veel suikers) zijn goed voor kinderen. Ze bevatten meestal veel vezels, koolhydraten, B-vitamines en mineralen.

Tussendoortjes

Jonge kinderen hebben eigenlijk geen tussendoortjes nodig. Als we toch iets willen geven kiezen we voor iets kleins zoals tomaatjes, worteltjes, wat rozijnen, volkoren knäckebröd, crackertjes of een soepstengel.

Heerlijk hartig

Vleeswaren zijn bewerkt vlees en staan niet in de Schijf van Vijf. We bieden ze daarom slechts met mate aan. We geven de voorkeur aan minder vette en minder zoute vleeswaren. Daarnaast bieden we vegetarische alternatieven.



Gezonde alternatieven

Hartig mager beleg, zoals ei, hüttenkäse, zuivel- en groentespreads, notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's en humus zonder zout en suiker, zijn gezonde alternatieven voor op brood. Zoet beleg, zoals fruitstroop en (halva)jam bieden we met mate aan.



Lekkere groentespreads

De verse groentespreads vallen bij de kinderen goed in de smaak. Ze bevatten geen conserveermiddelen, toegevoegde suikers of smaakversterkers en zijn dus supergezond. Ook plakjes banaan, aardbei, appel, peer, tomaat, komkommer of paprika zijn een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels. Op brood zijn ze daarom een goed alternatief voor zoet beleg.

Brood

Volkorenbrood of bruinbrood bevat lekker veel vezels. Dat is goed voor de darmwerking en spijsvertering.

Fruit

Bij ons krijgen de kinderen elke dag vers fruit, bij voorkeur passend bij het seizoen.

Lekker drinken (zonder suiker)

Water (eventueel met fruit, munt of komkommer tijdens eetmomenten) is de allerbeste dorstlesser. Ook voldoende afgekoelde (vruchten)thee zonder suiker is veel gezonder dan frisdranken.

Investeren in gezonde voeding broodnodig



INTERVIEW MET
DR. IR. ASTRID POSTMA-SMEETS,
EXPERT VOEDING EN GEZONDHEID
BIJ HET VOEDINGSCENTRUM



“Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van uw kind. Het is daarom ook in de kinderopvang van groot belang om kinderen een gezonde levensstijl aan te leren én ze de broodnodige voedingsstoffen te bieden. Dat betekent niet dat er ineens niks meer kan. Ik wil juist benadrukken hoeveel variatie er mogelijk is en hoe leuk gezond eten kan zijn.”

“De eetgewoonten van veel mensen wijken flink af van de huidige voedingsadviezen”, vertelt dr. ir. Astrid Postma-Smeets, expert Voeding en Gezondheid bij het Voedingscentrum. Enkele kleine aanpassingen maken een groot verschil. Zo krijgen kinderen bijvoorbeeld veel te veel suiker binnen. Water drinken, in plaats van diksap, vruchtensap of frisdrank, beperkt dat enorm. Groente bij brood eten, verhoogt de opname van ijzer en in dieetmargarine zitten veel goede onverzadigde vetten.”

“Gezonde voeding is misschien wel iets duurder, maar de investering meer dan waard.”

“Kinderopvangorganisaties kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de gezondheid door kinderen gezondere voeding aan te bieden. Het is misschien wel iets duurder, maar de investering meer dan waard. Wanneer we kinderen al jong een gezonde levensstijl en voedingsgewoonten aanleren, is de kans bovendien het grootst dat ze het later ook zo blijven doen.”

“2Samen biedt een veilige omgeving voor kinderen. Gezonde voeding is daar overduidelijk een onderdeel van. We zijn daarom blij met de keuzes van 2Samen. Het voedingsbeleid ziet er echt fantastisch uit. Ik zou willen dat alle kinderopvangorganisaties dat zo hadden. Als basis is het voorbeeld van het Voedingscentrum gebruikt. Daarnaast zijn met een externe diëtist nog specifieke keuzes gemaakt. Ook heb ik voor alle unitmanagers bij 2Samen een presentatie verzorgd over gezonde voeding. Er is nu binnen de organisatie dus veel kennis aanwezig.”

“Het kan wel eens lijken alsof we als Voedingscentrum met het vingertje wijzen. Dat is niet zo. Eerlijk is eerlijk, een glaasje limonade of een snoepje op zijn tijd zijn niet direct een gevaar voor de gezondheid. Ouders hebben alle ruimte om thuis die keuze te maken. Toch wil ik u aanmoedigen om in elk geval iets te doen, elk stapje kan een verbetering zijn!”

**Kies elke dag genoeg
uit elk vak en varieer**



“Het voedingsbeleid ziet er echt fantastisch uit. Ik zou willen dat alle kinderopvangorganisaties dat zo hadden.”



Ons voedingsbeleid:

- Een volwaardig voedingspatroon dat voorziet in voldoende producten met een gunstig effect op de gezondheid (Richtlijnen Goede Voeding)
- Vooral producten uit de Schijf van Vijf
- Voldoende energie en essentiële voedingsstoffen
- Voldoende vezel en niet teveel zout, suiker, verzadigde vetzuren, transvetzuren of andere producten met een (mogelijk) ongunstig effect op de gezondheid
- Mogelijkheden voor uitzonderingen, bij bijzondere gelegenheden of activiteiten
- Voldoende keuzemogelijkheden voor de kinderen.

Sap, limonade en frisdrank: zo min mogelijk

Het Voedingscentrum vindt er geen doekjes om: sap, limonade en frisdrank kunt u beter niet te veel geven. Ook de Gezondheidsraad en kinderartsen geven het advies 'zo min mogelijk suikerhoudende dranken te drinken'. Ze zouden de kans op diabetes vergroten en het tandglazuur aantasten.

Elke dag heeft uw dreumes of peuter ongeveer 5 tot 7 bekertjes drinken nodig. Al zou u enkel diksap geven, dan nog krijgt hij/zij al snel zo'n 10 suikerklontjes binnen. In een gemiddeld glas frisdrank zitten wel 4 suikerklontjes per glas. Zelfs fruitsappen zitten vol suiker, 5 klontjes in een glas appelsap, waarschuwt het Voedingscentrum. In light frisdrank zit dan wel geen suiker, maar het zorgt er alsnog voor dat uw kind went aan een zoete smaak. Zelfs bij flessen water met een smaakje is het opletten geboden: kijk of er 'voedingszuren' op de ingrediëntenlijst van de verpakking staan. Die kunt u beter niet kopen: de zuren kunnen de tanden aantasten. Maar wat dan wel?

Begin zo jong mogelijk met het geven van water. Het bevat geen calorieën en heeft een neutrale smaak, waardoor uw kindje niet aan zoet went. Dan gaat het op latere leeftijd ook makkelijker om minder zoet te eten en drinken. Is uw kind al gewend aan zoete drankjes? Verdun een sapje of siroop dan met steeds meer water. Wennen gaat zo haast ongemerkt.

Een kopje met water aangelengde thee is een goed alternatief. Ook heeft een kind ongeveer 300 milliliter = 2 bekertjes melk(producten) nodig. Melk is vooral belangrijk door calcium en de vitamines B2 en B12. Kies het liefste de halfvolle of magere varianten. Karnemelk is ook een goede keuze. Houd het op 2 bekertjes per dag, anders heeft uw kind misschien minder trek in zijn/haar eten. In plaats van melk kunt u ook halfvolle of magere yoghurt, magere kwark of magere vla geven, bijvoorbeeld als toetje. 'Zonder toegevoegde suiker', 'natuurlijk', 'puur sap' of 'met extra vitamine C'? Deze termen zeggen niets over het aantal calorieën dat in een drank zit. En extra vitamines (behalve vitamine D uit een supplement) heeft uw kind niet nodig als het gezond eet volgens de Schijf van Vijf. Misschien wel het belangrijkste advies: 'Blijf kritisch!'

TIPS OM UW KIND MET PLEZIER WATER TE LATEN DRINKEN

Maak het water bijzonder. Serveer het in een kan met muntblaadjes of een schijfje citroen. U kunt water ook in een mooie beker schenken en versieren met een schijfje sinaasappel, komkommer, een leuk rietje of fleurig parasolletje. Let wel op: zuren uit fruit zijn niet goed voor het gebit. Water met fruit erin kunt u daarom beter niet al te vaak geven.

Water	0 klontjes
Thee	0 klontjes
Light frisdrank	0 klontjes
Diksap (dun)	2 klontjes
Diksap (dik)	3 klontjes
Cola	4 klontjes
Sinaasappelsap	4 klontjes
Appelsap	5 klontjes
per glas	

Wat vinden klanten daar eigenlijk van?

Bij grote onderwerpen zoals het pedagogisch en financieel beleid geeft de Klantenraad advies. Ook over ons voedingsbeleid heeft de Klantenraad geadviseerd. Zowel over de implementatie als de communicatie. Dit magazine is daar een voorbeeld van.

ENKELE VAN ADVIEZEN VAN DE KLANTENRAAD:

Beperk de hoeveelheid suiker

Na goed rondvragen bij ouders die klant zijn bij andere kinderopvangorganisaties bleek dat veel grote organisaties al geen limonade en diksap meer schonken. Als de grootste kinderopvangorganisatie in Den Haag kun je niet achterblijven. Vooral de overgang naar water vinden we heel belangrijk.

Teveel verwennen is niet altijd goed

Sommige pedagogisch medewerkers verwenden de kinderen simpelweg teveel. Er werd bijvoorbeeld smeerkas op de soepstengels gesmeerd. Dat is echt niet nodig. Iets minder is niet zielig, daar waren we het unaniem over eens.

Houd rekening met dierenwelzijn

Biologisch hoeft en kan niet altijd. Het is niet aantoonbaar gezonder. Dierenwelzijn vinden we wel belangrijk, daarom adviseren we te kiezen voor producten met minimaal een Beter Leven Keurmerk.

Introduceer meer groente

Als je baby's fruihapjes geeft, waarom dan geen groente? Smaakontwikkeling is juist op jonge leeftijd heel belangrijk en een tomaat snijden in plaats van een appel is bijvoorbeeld niet meer werk. Groente kan ook prima als tussendoortje.

Sommige ouders denken dat kinderen gezonde alternatieven misschien niet lusten. Dat valt in de praktijk erg mee. De groentespreads vinden de meeste kinderen heerlijk. We hebben ze zelf ook geproefd. Kinderen kunnen dingen overigens ook leren lusten.

Eén van de ouders op het kinderdagverblijf dacht bijvoorbeeld dat haar kind absoluut geen tomatensoep lustte, maar na het samen koken bij de opvang, zat ze heerlijk te smullen! Door veel verschillende smaken aan te bieden worden kinderen minder moeilijke eters."



Kinderarts Joosten:

"Meer groente eten moet echt"

Tips van Kinderarts Joosten:

- Geef zelf het goede voorbeeld: eet volop groente.
- Laat het kind helpen boodschappen doen of koken.
- Biedt groente ook aan als tussendoortje.
- Mijd strijd aan tafel, zorg voor gezelligheid.
- Proeven is de afspraak, lusten kun je leren.
- Pas na 15 keer proeven, went een nieuwe smaak.
- Eten hoeft niet, maar het kind zit wel altijd aan tafel.
- De ouder bepaalt wat er wordt gegeten, het kind of en hoeveel.

De gezondheidstoestand van kinderen tot 4 jaar is op een aantal fronten zorgelijk, betoogt kinderarts Koen Joosten. Enerzijds door de toename van overgewicht, anderzijds door tekorten van bepaalde voedingsstoffen. Kinderen moeten écht meer groente leren eten.

De groeisnelheid van een kind tijdens de eerste vier jaar wordt nooit meer geëvenaard tijdens de rest van het leven, zegt Joosten. Ook de hersenen ontwikkelen zich in de eerste levensjaren enorm. Op de leeftijd van 3 is het brein al bijna net zo groot (1.200 gram) als dat van een volwassene (1.400 gram). Door deze sterke groei hebben jonge kinderen een grotere behoefte aan diverse voedingsstoffen, zoals vitamine D en ijzer.

De groenteconsumptie bij peuters is te laag en zou door eenvoudige maatregelen zoals het aanbieden van groente als tussendoortje of warme maaltijden op kinderdagverblijven verbeterd kunnen worden. Dat is belangrijk want ouders geven hun kinderen steeds meer wat lekker is, in plaats van wat goed voor hen is. Eetgedrag wordt teveel beïnvloed door suikerhoudende producten. Dat kan overgewicht veroorzaken, maar ook een tekort aan voedingsstoffen. Recente studies tonen voedingstekorten aan bij Nederlandse kinderen o.a. voor ijzer (1 op de 5 peuters heeft een ijzertekort) en vitamine D (30% van de 6 jarigen heeft een tekort, 55% van de niet-westerse kinderen).

De ontwikkeling van smaakvoorkeuren verloopt bij iedereen gelijk. Alle baby's hebben een aangeboren voorkeur voor zoet (koolhydraten), en een aangeboren aversie voor bitter (giftig) en zuur (onrijp fruit). Maar deze smaakvoorkeuren zijn te modifieren. Veel voedselvoorkeuren zijn aangeleerd. Wie zijn baby leert van broccoli te houden, legt de basis voor een gezonde levensstijl.

Het voedingsbeleid van 2Samen past bij de adviezen van Kinderarts Joosten.

- De hoeveelheid suiker is beperkt
- We bieden meer groente aan als tussendoortje én op brood, dat verhoogt de opname van ijzer.

Warme maaltijden

Enkele van onze kindercentra bieden, op wens van de ouders, warme maaltijden tegen een kleine vergoeding. Dit is, bij voldoende interesse, mogelijk op meer locaties. De warme maaltijden zijn altijd gemaakt met seizoensproducten en voldoen aan de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Aandacht voor gezonde voeding in de buitenschoolse opvang

Onze activiteitenafdeling KICKS verzorgt vele ontwikkelingsgerichte workshops in de buitenschoolse opvang (bso) en heeft verschillende kook- en smaakworkshops in het aanbod. Tijdens bso-tijd leren kinderen bijvoorbeeld samen gerechten te bereiden of een moestuin te onderhouden. Er is daarbij veel aandacht voor gezonde en gevarieerde voeding. Locaties kiezen zelf, samen met de kinderen, welke workshops ze willen doen. Enkele voorbeelden zijn:

GEZOND EN LEKKER

In de workshop 'Gezond en lekker' kunnen de kinderen verschillende hapjes maken. Dit varieert van pompoensoep en smoothies, tot zelfgebakken volkorenkoekjes. De kinderen leren bijvoorbeeld hoe ze goed moeten snijden en er is aandacht voor bewustwording.

ZELFDOE THEMAKIST: KOOK- EN SMAAKLESSEN

Bso's kunnen een set lenen met kookspullen en een groot receptenboek van 'Smaakplezier op de bso'. De pedagogisch medewerkers helpen de jongste kinderen met deze smakelijke activiteiten. Kinderen leren vanuit hun eigen interesse en nieuwsgierigheid bewuste en gezonde voedselkeuzes te maken.

SNACKWIJS (8+)

In de workshop 'Snackwijs' ligt de nadruk vooral op 'weten wat je eet'. Kinderen voeren verschillende opdrachten uit en doen onderzoek naar de voedingsstoffen in en smaken van uiteenlopende producten.

KOEK & EI, SNOEP VERSTANDIG

In deze workshop combineren we het aanleren van Nederlandse spreekwoorden met gezond koken. In 'de appel valt niet ver van de boom' leren de kinderen bijvoorbeeld een gezond hapje maken met appels terwijl ze de oorsprong van het spreekwoord bespreken. Kinderen leren dat je met een paar eenvoudige (maar verse!) ingrediënten al fantastische combinaties kunt maken.



HET NUT VAN VOEDINGSWORKSHOPS IN DE BUITENSCHOLESE OPVANG:

- Samen koken en eten is leuk en gezellig
- Het proeven van verschillende producten draagt bij aan een gevarieerd eetpatroon
- Kinderen leren welke producten gezond zijn en welke niet
- Kinderen houden van proefjes doen en kunnen zelf experimenteren met eten



Jodee en Eponine tijdens de workshop 'Snackwijs'

TIP VAN TV-KOK MATHIJS VRIEZE:
**GEZOND ALTERNATIEF VOOR
 CHOCOLADEPASTA**



Mathijs Vrieze: “Deze zelfgemaakte chocopasta is lekker, gezond en bovendien geschikt voor kinderen met notenallergie.”

Neem een avocado en een banaan. Prak en meng ze in een schaalte, voeg naar smaak pure cacao toe en roer het geheel goed door. “De smaak is even wennen, maar toch wel lekker”, vinden de kinderen.

Samen... op televisie én leren over gezonde voeding

Kinderopvang 2Samen was meerdere seizoenen (sinds 2014) betrokken bij de opnamen voor televisieprogramma Totally Fit Kidz op RTL Telekids. Tv-kok Mathijs Vrieze en danscoach Ingrid Jansen gaven daarin tips voor een gezonde én lekkere lunch. Het programma kwam tot stand in samenwerking met de Hartstichting. Het stijgende aantal kinderen met overgewicht is namelijk een groot probleem. Door op jonge leeftijd een gezonde leefstijl aan te leren, lopen kinderen later minder risico op het krijgen van hart- en vaatziekten en andere aandoeningen.

Gezonde feestjes

We vragen ouders om traktaties klein en niet te calorierijk te maken

TRAKTEREN: WAAR IS NEMO?

voor 30 traktaties / 25 kcal per portie

4 vellen oranje karton • wit papier (voor de oogjes)
 30 mandarijnen • lijm en watervaste stift

Knip de staart en zij- en rugvinnen van oranje karton. Plak op iedere mandarijn papieren oogjes. Plak de staart en vinnen met een beetje lijm op de mandarijnen. Tekent met de stift een mondje onder de oogjes.

Download het boekje met gezonde kindertraktaties op voedingscentrum.nl.

