

Doel

Gezond opgroeien is zeer belangrijk. Kinderen leggen in hun jeugd een belangrijke basis voor hun toekomst. Door gezond gedrag te stimuleren, is een deel van de gezondheidsproblemen op volwassen leeftijd al in de jeugd te voorkomen of zelfs uit te stellen. Daarom krijgt uw kind bij KOKO Kinderopvang gezonde en gevarieerde voeding aangeboden. Ook maken we uw kind bewust van een gezond eetpatroon. En leren uw kind dat het zonde is om voedsel te verspillen.

We volgen de richtlijnen van het Voedingscentrum

Het voedingsbeleid bij KOKO Kinderopvang is gebaseerd op de adviezen van het Voedingscentrum.

- Uw kind krijgt een gevarieerd aanbod voedingsmiddelen.
- We maken beperkt gebruik van producten met (geraffineerde) suiker, verzadigd (of verkeerd) vet en conserveermiddelen.
- We letten op dat in de voedingsmiddelen beperkt gebruik van zout en een beperkte hoeveelheid toevoegingen van geur-, kleur- en smaakstoffen verwerkt is.
- Uw kind krijgt geen snoep en snacks aangeboden behalve bij speciale gelegenheden.

Gezond maar ook lekker

Gezond eten is belangrijk. Maar kinderen moeten ook leren dat het eten hiervan lekker is. Daarom leert uw kind aan verschillende smaken te wennen. De pedagogisch medewerker moedigt uw kind aan om te proeven. Uw kind leert ook waar eten vandaan komt, hoe het wordt bereid en hoe je het eten leuk kan opdienen. Zo wordt eten een gezellig moment samen.

Een gezellig moment samen

We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. Er worden gesprekken gevoerd en liedjes gezongen. Uw kind wordt betrokken bij de voorbereidingen en het afruimen. Zo helpen peuters en kleuters bij het dekken van de tafel, met het uitdelen van bekertjes en bij het afruimen. Oudere kinderen worden steeds meer betrokken bij de voorbereiding van de maaltijd, zoals drinken inschenken en fruit schillen. Tijdens het eet- en drinkmoment ontwikkelt uw kind sociale vaardigheden. Zoals het voeren van gesprekken, wachten op elkaar, leren delen en leren rekening houden met elkaar.

Pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld

De pedagogisch medewerkers eten met de kinderen mee aan tafel. Ze eten en drinken hetzelfde als de kinderen. Uw kinderen wordt nooit gedwongen om te eten of drinken. We stimuleren uw kind wel om datgene wat wordt aangeboden op te eten of op te drinken. Maken wij ons zorgen? Dan bespreken we dat met u.

Aandacht voor een baby

De pedagogisch medewerker stemt met de ouder de drinkmomenten van een baby af. Een baby krijgt de fles op de schoot van de pedagogisch medewerker. Er wordt goed gekeken naar de signalen die de baby geeft. Legt de baby zijn hand om de fles of beker? Dan speelt de medewerker hierop in. Zodra een kind aan tafel kan zitten, doet hij of zij mee met de gezellige eet- en drinkmomenten aan tafel. We starten met het geven van de eerste hapjes in overleg met u.

Zelf ontdekken, ervaren en experimenteren

Voor jonge kinderen is het ontdekken van eten en drinken een hele ervaring. De smaak van kinderen ontwikkelt zich door de jaren. Wij bieden uw kind verschillende voedingsmiddelen aan zodat het kan wennen aan verschillende smaken. We stimuleren de zelfstandigheid van uw kind. Van het zelfstandig eten en het zelf kiezen van beleg tot aan het smeren van een cracker of boterham. Dit is goed voor het zelfvertrouwen en voor de fijne sfeer aan tafel.

Uitzonderingen bij feest en bijzondere momenten

Bij feesten zoals Pasen, Kerst en locatiefeesten maken we een uitzondering. Het uitgangspunt hierbij blijft dat dit zo gezond mogelijk is.

Een verjaardag betekent feest. Dan mag uw kind trakteren. Dat kan zowel een niet-eetbare als een eetbare traktatie zijn. Wilt u bij de eetbare traktaties ervoor zorgen dat deze traktaties zo gezond mogelijk zijn?

Tips? Kijk op www.gezondtrakteren.nl of www.voedingscentrum.nl/trakteren voor gezonde en leuke ideeën.

Met allergieën en speciale diëten wordt rekening gehouden

Heeft uw kind een allergie? Volgt uw kind een speciaal dieet? Of mag uw kind iets niet eten in verband met een geloofsovertuiging? Uiteraard houden wij hier rekening mee. Wilt u ervoor zorgen dat de pedagogisch medewerkers op de groep van uw kind hiervan op de hoogte zijn?

Vaste eet- en drinkmomenten

We houden een vast eet- en drinkschema aan. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme voor uw kind. De eet- en drinkmomenten vinden altijd samen aan tafel plaats. In de locatiegids van de eigen locatie kunt u het schema van de dag vinden.

mag ik morgen weer!