

## Gezonde leefstijl



## Inhoudsopgave

Gezonde leefstijl .....	1
Inhoudsopgave .....	2
1. Voedingsbeleid .....	3
1.1 Introductie.....	3
1.2 Wat is de gemiddelde dagvoeding voor een kind per leeftijdscategorie? .....	3
1.3 Allergieën en specifieke wensen .....	5
1.4 Feestdagen .....	5
1.5 Wat bieden we aan op onze locaties? .....	6
1.6 Achtergrondinformatie .....	15
1.7 Wat verwachten we van onze medewerkers op het gebied van voeding?.....	16
2. Bewegingsbeleid.....	17
2.1 Wat is bewegen?.....	17
2.2 Hoeveel bewegen we? .....	17
2.3 Wat verwachten we van onze medewerkers op het gebied van bewegen?.....	19
3. Traktatiebeleid.....	21
3.1 Introductie.....	21
3.2 Drie varianten van trakteren.....	22
3.3 Wat verwachten we van onze medewerkers op het gebied van traktaties? .....	22

# 1. Voedingsbeleid

## 1.1 Introductie

Een gezonde leefstijl is een voorwaarde voor een goede ontwikkeling van het kind en de beste garantie voor een lang en gezond leven. In Nederland zijn er helaas veel jonge kinderen met een ongezond gewicht. In veel gevallen gaat het om overgewicht maar soms ook ondergewicht. Een ongezond gewicht op jonge leeftijd kan grote korte- en lange termijn gevolgen hebben.

Kinderen tussen de 0 en 13 jaar brengen een groot deel van de week door op onze locaties en als organisatie nemen wij onze verantwoordelijkheid. Dat betekent dat wij gezond eten en drinken aanbieden en er voldoende wordt bewogen met en door de kinderen. Daarnaast is er aandacht voor het aanleren van gezonde eet- en beweggewoonten. Zo ontmoeten theorie en praktijk elkaar. Impuls maakt een gezonde leefstijl voor iedereen gemakkelijk, en draagt zo bij aan een goede ontwikkeling van de kinderen.

In het kader van het project gezonde leefstijl is dit voedingsbeleid ontwikkeld. Het beleid geeft richtlijnen voor medewerkers van alle locaties van Impuls, uitgesplitst per leeftijdscategorie. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de nieuwste informatie van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)). Het Voedingscentrum is een onafhankelijke organisatie die volledig gesubsidieerd wordt door de overheid. Zij vertalen wetenschappelijk onderzoek van de Gezondheidsraad naar adviezen voor de praktijk.

Dit voedingsbeleid is een vertaling van de informatie van het voedingscentrum naar de dagelijkse praktijk op onze locaties. Daarnaast is het beleid afgestemd met het lectoraat Gewichtsmanagement van de Hogeschool van Amsterdam, afdeling Voeding en Diëtetiek en de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht.

Het voedingscentrum maakt een verdeling tussen voeding binnen en buiten de schijf van vijf. Wij bieden op onze locaties zoveel mogelijk voeding aan die binnen de schijf van vijf valt. Ouders kunnen vervolgens zelf kiezen of zij hun kinderen producten van buiten de schijf van vijf aanbieden.

In hoofdstuk 1.2 tot en met 1.4 staat algemene informatie over voeding voor kinderen en hoe wij hier mee omgaan. In hoofdstuk 1.5 staan de overzichten wat wij op een dag aanbieden aan de kinderen op onze locaties. In hoofdstuk 1.6 staat wat meer achtergrondinformatie.

## 1.2 Wat is de gemiddelde dagvoeding voor een kind per leeftijdscategorie?

In dit hoofdstuk wordt per leeftijdscategorie omschreven wat een kind nodig heeft aan voeding per dag. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers. Uiteraard zullen de behoeftes per kind, maar ook per dag, verschillen. De hoeveelheden kunnen hierop aangepast worden.

### 1.2.1 Kinderen van 0 tot 1 jaar

#### Borstvoeding

Op onze kinderdagverblijven bieden we ouders de mogelijkheid om moedermelk mee te geven. De hygiëne hierbij is belangrijk. We vragen ouders de moedermelk gekoeld aan te leveren in een schoon kunststofbakje of flesje met de datum en naam van het kind er op. Wij zorgen ervoor dat de koelkast op 4 graden staat en bewaren de moedermelk maximaal 3 dagen.

### **Flesvoeding**

Volgens het voedingscentrum maakt het niet uit welk merk kunstvoeding je kiest. Wat er precies in hoort te zitten, staat in de Warenwet. Kunstvoeding voor baby's van 0 tot 6 maanden heet 'volledige zuigelingenvoeding'. Wanneer deze term op de verpakking staat, bevat het alle benodigde voedingsstoffen die een baby nodig heeft. Meestal zijn aparte type voedingen niet nodig. De extra stofjes die er worden toegevoegd door fabrikanten, zijn niet gevaarlijk maar voegen volgens de Europese autoriteit voor voedselveiligheid ook niets toe aan de gezondheid van een kind. Na 6 maanden ga je over op opvolgmelk. Ook hiervoor geldt dat er in de Warenwet is vastgelegd welke stoffen erin moeten zitten. Na 1 jaar wordt geadviseerd geen flesvoeding meer te geven.

De flesvoeding die wij binnen Impuls Kinderopvang aan bieden is Nutrilon. Heeft een ouder toch het idee dat een baby andere voeding nodig heeft, dan valt dit onder allergieën en specifieke wensen, zie hoofdstuk 3.

### **De eerste hapjes**

Ieder kind start op een ander moment met het eten van hapjes. Tussen 4 en 6 maanden kun je starten met het geven van kleine oefenhapjes. Deze komen niet in de plaats van de borst- of flesvoeding. Vanaf 8 maanden krijgt een kind echte maaltijden. Deze maaltijden worden gegeven in plaats van borst- of flesvoeding en worden langzaam opgebouwd tot de hoeveelheden aanbevolen voor kindjes van 1 jaar (vermeld in tabel 2: b.v. 1,5 stuks fruit).

Het starten met de oefenhapjes gaat op het kinderdagverblijf altijd in overleg met de ouders. We starten met 1 á 2 maal per dag met 3 tot 4 lepeltjes. We starten met losse producten die met een vork fijngeprakt zijn en geven hetzelfde product een aantal dagen achter elkaar zodat het kind aan de smaak went. Later geven we grovere stukjes tot het uiteindelijk gesneden stukjes zijn. Daarna gaan we smaken mixen.

Producten om mee te starten zijn: groenten en fruit met een zachte smaak, witte rijst, lichtbruin brood zonder korst of aardappel. We introduceren daarna ook andere soorten groenten en fruit en bouwen het vezelgehalte van rijst, brood en pap op. Rond 8 en 10 maanden geven we de kinderen een fijn volkoren boterham met korst of volkoren cracottes. Een leuke tip is om yoghurt met water aan te lengen.

#### *1.2.2 Kinderen van 1 tot 13 jaar*

In onderstaande tabel staat de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen.

Voor de jongste kinderen in de leeftijdsgroep geldt de kleinste hoeveelheid.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
<b>Groente</b>	1-2 opscheplepels	2-3 opscheplepels	3-4 opscheplepels
<b>Fruit</b>	1,5 stuks	1,5 stuks	2 stuks
<b>Bruin- of volkorenbrood</b>	2-3 sneetjes	2-4 sneetjes	4-5 sneetjes
<b>Volkoren graanproducten of kleine aardappelen</b>	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels	3-5 stuks of 3-5 opscheplepels
<b>Ongezouten noten</b>	geen	Klein handje	handje
<b>Zuivel</b>	2 porties (bekers)	2 porties (bekers)	3 porties (bekers)
<b>Kaas</b>	geen	1 plak	1 plak
<b>Vis, peulvruchten of vlees</b>	50 gram	50-60 gram	100 gram
<b>Margarine/halvarine voor op brood uit een kuipje</b>	15 g (2-3 sneetjes) (dieet)margarine	15 g (2-3 sneetjes) halvarine of (dieet)margarine	25 g (4-5 sneetjes) halvarine of (dieet)margarine
<b>Vloeibare bak- en braadproducten/olie</b>	1 eetlepel	1 eetlepel	1 eetlepel
<b>Drinken</b>	± 1 liter	1-1,5 liter	1-1,5 liter

Tabel: gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep

### 1.3 Allergieën en specifieke wensen

Op iedere locatie zijn er kinderen met een allergie of een speciale dieetwens. Tijdens het intakegesprek worden op het formulier Intakegesprek de afspraken met de ouders vastgelegd.

Ook worden hierin afspraken gemaakt over het aanschaffen van de dieetvoeding.

### 1.4 Feestdagen

Veel feestdagen staan in het teken van eten, ook op onze locaties. Dat zijn deze feestdagen:

- Pasen
- Suikerfeest
- Sint Maarten
- Sinterklaas
- Kerstmis

Tijdens deze feestdagen bieden we zoveel mogelijk gezonde voeding aan, maar dit kan wel gecombineerd worden met minder gezonde producten die buiten de Schijf van Vijf vallen. We letten vooral op de porties die we de kinderen geven.

### 1.5 Wat bieden we aan op onze locaties?

In dit hoofdstuk staat een overzicht wat wij aanbieden op onze locaties. Deze tabellen zijn tot stand gekomen op basis van de nieuwste informatie van het voedingscentrum.

Door het voedingscentrum wordt er onderscheid gemaakt tussen producten die binnen en buiten de Schijf van Vijf vallen. Producten die binnen de Schijf van Vijf vallen zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. De producten die buiten de Schijf van Vijf vallen zijn veelal calorierijk en bevatten te veel zout en/of suikers. Deze kunnen niet te vaak en niet teveel gegeten worden. Gesteld wordt dat voor een gezonde levensstijl je 85% van je voeding haalt uit de producten die binnen de Schijf van Vijf vallen. Het overige deel kan je halen uit producten die buiten de Schijf van Vijf vallen, waarbij voor volwassenen geldt dat er 3 tot 5 keer per dag ruimte is voor iets kleins en maximaal 3 keer per week iets groots.

Wij bieden op onze locaties zoveel mogelijk voeding aan die binnen de Schijf van Vijf valt. Ouders kunnen vervolgens zelf kiezen of zij hun kinderen producten van buiten de Schijf van Vijf aanbieden.

Hieronder volgt een aantal tabellen die dienen als leidraad voor de invulling van de eetmomenten per opvang. Daarin zijn de hoeveelheden aangepast naar leeftijdsgroep en duur van de opvang. De behoeftes per kind, maar ook per eetmoment en per dag, zullen verschillen. De hoeveelheden en type producten op de verschillende eetmomenten kunnen aangepast worden aan de behoeften mits de producten vallen binnen de Schijf van Vijf. Een voorbeeld hiervan is dat een kind dat de hele dag heeft gevoetbald, meer honger kan hebben een kind dat rustig heeft zitten knutselen.

1.5.1 Wat eten we op het kinderdagverblijf? (kinderen van 1 tot 4 jaar)

In de kolom 'basis' staat wat er dagelijks op het kinderdagverblijf aangeboden wordt. In de kolom 'variatie' staan mogelijkheden om te variëren in het basisaanbod. Hier staat soms een maximum aantal bij. In de kolom 'uitzondering' staan producten die maximaal één keer per week aangeboden mogen worden bij bijvoorbeeld een feestje.

Tijdstip	Basis	Variatie	Uitzondering
10 uurtje	<p><b>1 stuk groente en/of fruit</b>  <b>Water of thee zonder suiker</b></p>		
Lunch	<p><b><u>Broodlunch</u></b>  <b>2 sneetjes volkoren brood</b> (tot 8 mnd: wit brood, 8-12 mnd fijn volkoren brood of bruinbrood)  <b>Dun laagje dieetmargarine</b>  <b>Dun laagje beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella)  <b>Maximaal 2 bekervol zuivel</b> (halfvolle/magere melk/ karnemelk), <b>daarna water</b></p> <p><b><u>Warme maaltijd</u></b>  <b>1-2 opscheplepels groente, 1-2 opscheplepels volkoren graanproduct of aardappel, peulvruchten, ei bereid in 1 eetlepel bereidingsvet.</b>  <i>Let op: Lekker en vers levert stuks vlees/vis van 80 gram, deze snij je doormidden</i></p>	<p><b><u>Beleg: max. 1 boterham of cracker per dag</u></b>  <b>Halva jam</b>  <b>Appelstroop</b>  <b>Vegetarische smeerworst</b>  <b>Sandwichspread</b>  <b>Kaas</b></p>	

	<i>Advies is om vegetarische maaltijden te bestellen bij Lekker en Vers.</i>		
15 uurtje	<b>Volkoren knäckebröd, of volkoren vitalu of roggebrood met beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) <b>Water of thee zonder suiker</b>	<b>Halfvolle yoghurt</b>	
17 uurtje	<b>1 volkoren soepstengel</b> <b>Groente</b> <b>Water of thee zonder suiker</b>	<b>Dadels</b> <b>Gedroogde abrikoos</b>	<b>Max. 1 keer per week:</b> <b>Fruit-puree ijsje</b> (zelfgemaakt zonder suiker) <b>Doosje rozijntjes</b> <b>Popcorn zonder zout en suiker</b>



### 1.5.2 Wat eten we op de buitenschoolse opvang op een schooldag?

We gaan er vanuit dat kinderen thuis en op school gemiddeld het volgende eten:

- Ontbijt met brood of yoghurt
- Tussendoortje rond 10 uUR (fruit of een koek)
- Lunch met brood

Daarnaast eten kinderen 's avonds thuis ook nog het een en ander. Daarom bieden we op de buitenschoolse opvang maximaal het onderstaande aan.

Lunchen kinderen op woensdag of vrijdag op de buitenschoolse opvang? Kijk dan bij hoofdstuk 1.5.3 voor informatie over de lunch.

In de kolom 'basis' staat wat er dagelijks op de buitenschoolse opvang aangeboden wordt. In de kolom 'variatie' staan mogelijkheden om te variëren in het basisaanbod. Hier staat soms een maximum aantal bij. In de kolom 'uitzondering' staan producten die maximaal één keer per week aangeboden mogen worden bij bijvoorbeeld een feestje.

Tijdstip	Basis	Variatie	Uitzondering
15 uurtje	<p><b>1 volkoren boterham</b> (evt. geroosterd)  <b>met dun laagje halvarine en beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella)</p> <p><b>OF</b></p> <p><b>Bakje yoghurt met 1 lepel muesli zonder suiker</b></p> <p><b>Water</b>  <b>Thee zonder suiker</b></p>	<p><b>2 knäckebröd met dun laagje halvarine en beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella)</p> <p><b><u>Beleg: max. 1 boterham of cracker per dag</u></b></p> <p><b>Halva jam</b>  <b>Appelstroop</b>  <b>Vegetarische smeerworst</b></p>	

		<p><b>Sandwichspread</b> <b>20+ of 30+ Kaas</b></p>	
<p>17 uurtje</p>	<p><b>Groente en/of fruit</b> <b>OF</b> <b>Volkoren knäckebröd of roggebrood</b> <b>met dun laagje beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella)</p>	<p><b>Dadels</b> <b>Gedroogde abrikoos</b> <b>Handje cranberries</b> <b>Handje ongezouten noten</b> <b>Volkoren soepstengel</b></p>	<p><b>Max. 1 keer per week:</b> <b>Volkoren maria koekje</b> <b>Naturel sultana</b> <b>Fruit-puree ijsje</b> (zelfgemaakt zonder suiker) <b>Doosje rozijntjes</b> <b>Ontbijtkoek met minder suiker</b> <b>Rijstwafel</b> <b>Halve eierkoek</b> <b>Popcorn</b> (zonder zout of suiker)</p>

### 1.5.3 Wat eten we op de buitenschoolse opvang op een vakantiedag?

In de kolom 'basis' staat wat er dagelijks op de buitenschoolse opvang aangeboden wordt. In de kolom 'variatie' staan mogelijkheden om te variëren in het basisaanbod. Hier staat soms een maximum aantal bij. In de kolom 'uitzondering' staan producten die maximaal één keer per week aangeboden mogen worden bij bijvoorbeeld een feestje.

Hieronder staat het overzicht voor een vakantiedag op de BSO. Na de lunch geldt hetzelfde voedingschema als op een reguliere BSO dag, deze is te vinden in hoofdstuk 1.5.2.

Tijdstip	Basis	Variatie	Uitzondering
10 uurtje	<b>1 stuk groente en/of fruit</b> <b>Water</b>		
Lunch	<b>Broodlunch</b> <b>Maximaal 3 sneetjes volkoren brood</b> <b>Dun laagje halvarine</b> <b>Dun laagje beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) <b>Maximaal 2 bekertjes zuivel</b> (halfvolle/magere melk/ karnemelk), <b>daarna water</b>  <b>Warme maaltijd</b> <b>4-8 jaar:</b> <b>2-3 opscheplepels groente, 2-3 opscheplepels volkoren graanproduct of</b>	<u><b>Beleg: max. 1 boterham of cracker per dag</b></u> <b>Halva jam</b> <b>Appelstroop</b> <b>Vegetarische smeerworst</b> <b>Sandwichspread</b> <b>20+ of 30+ kaas</b>	<u><b>Warme maaltijd (max. 1x per week)</b></u> <b>Witte rijst, pasta</b> <b>Zelfgemaakte frietjes of aardappels, gebakken in zonnebloemolie</b> (zonder zout en saus) <b>Volkoren pannenkoeken</b> (max 2 per kind, met dun beleg) <b>Zelfgemaakte pizza</b> (dun belegd)



**blijf nieuwsgierig**

	<p><b>aardappel, peulvruchten, ei bereid in 1 eetlepel bereidingsvet.</b></p> <p><b>9-13 jaar:</b> <b>2-3 opscheplepels groente, 4-5 opscheplepels volkoren graanproduct of aardappel, ei, bereid in 1 eetlepel bereidingsvet.</b></p>		
--	--	--	--

#### 1.5.4 Wat eten we op een voorschool?

In de kolom 'basis' staat wat er dagelijks op de voorschool aangeboden wordt. In de kolom 'variatie' staan mogelijkheden om te variëren in het basisaanbod. Hier staat soms een maximum aantal bij. In de kolom 'uitzondering' staan producten die maximaal één keer per week aangeboden mogen worden bij bijvoorbeeld een feestje.

Indien er sprake is van een lange middag voor de kinderen kan hier de richtlijn voor het '15 uurtje' op het kinderdagverblijf (zie hoofdstuk 1.5.1).

Tijdstip	Basis (binnen de schijf van vijf)	Variatie	Uitzondering (buiten de schijf van vijf)
Ochtend	1 stuks groente of fruit per kind Water of thee zonder suiker	Dadels Gedroogde abrikoos	<b>Max. 1 keer per week:</b> Fruit-puree ijsje (zelfgemaakt zonder suiker) Doosje rozijntjes Popcorn (zonder zout of suiker)
Middag	1 stuks groente of fruit per kind Water of thee zonder suiker	Dadels Gedroogde abrikoos	<b>Max. 1 keer per week:</b> Fruit-puree ijsje (zelfgemaakt zonder suiker) Doosje rozijntjes Popcorn (zonder zout of suiker)

### 1.5.5 Wat eten we op een voorschool met een continu rooster?

In de kolom 'basis' staat wat er dagelijks de voorschool aangeboden wordt. In de kolom 'variatie' staan mogelijkheden om te variëren in het basisaanbod. Hier staat soms een maximum aantal bij. In de kolom 'uitzondering' staan producten die maximaal één keer per week aangeboden mogen worden bij bijvoorbeeld een feestje.

Tijdstip	Basis (binnen de schijf van vijf)	Variatie	Uitzondering (buiten de schijf van vijf)
Ochtend	<b>1 stuks groente of fruit per kind</b> <b>Water of thee zonder suiker</b>	<b>Dadels</b> <b>Gedroogde abrikoos</b> <b>Volkoren soepstengel</b>	<b>Max. 1 keer per week:</b> <b>Fruit-puree ijsje</b> (zelfgemaakt zonder suiker) <b>Doosje rozijntjes</b> <b>Popcorn</b> (zonder zout of suiker)
Lunch (meegebracht vanuit huis)	<b>Broodlunch</b> <b>2 sneetjes volkoren brood</b> <b>Dun laagje halvarine</b> <b>Dun laagje beleg</b> (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) <b>Maximaal 2 bekers zuivel</b> (halfvolle/magere melk/ karnemelk), <b>daarna water</b>	<b>Beleg: max. 1 boterham per dag</b> <b>Halva jam</b> <b>Appelstroop</b> <b>Vegetarische smeerworst</b> <b>Sandwichspread</b>	
Middag	<b>1 stuks groente of fruit per kind</b> <b>Water of thee zonder suiker</b>	<b>Dadels</b> <b>Gedroogde abrikoos</b> <b>Volkoren soepstengel</b>	<b>Max. 1 keer per week:</b> <b>Fruit-puree ijsje</b> (zelfgemaakt zonder suiker) <b>Doosje rozijntjes</b> <b>Popcorn</b> (zonder zout of suiker)

## 1.6 Achtergrondinformatie

In dit hoofdstuk staat wat achtergrondinformatie. Er staat nu nog niet veel in, maar dit kan aangevuld worden. Heb je een goed idee of een vraag? Stuur een mail naar <mailto:slimmer@impuls.nl>.

### 1.6.1 Veelgestelde vragen en interessante links

**1. Wat staat er niet in de Schijf van Vijf, en waarom niet?** Op de site van het voedingscentrum vind je [hier een groot overzicht](#).

**2. Waarom bieden we bij Impuls alleen producten binnen de Schijf van Vijf aan?** Wij bieden op onze locaties zoveel mogelijk voeding aan die binnen de Schijf van Vijf valt. Ouders kunnen vervolgens zelf kiezen of zij hun kinderen producten van buiten de Schijf van Vijf aanbieden.

Producten die binnen de Schijf van Vijf vallen zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. De producten die buiten de Schijf van Vijf vallen zijn veelal calorierijk en bevatten te veel zout en/of suikers. Deze kunnen niet te vaak en niet teveel gegeten worden. Gesteld wordt dat voor een gezonde levensstijl je 85% van je voeding haalt uit de producten die binnen de Schijf van Vijf vallen. Het overige deel kan je halen uit producten die buiten de Schijf van Vijf vallen, waarbij er 3 tot 5 keer per dag ruimte is voor iets kleins en maximaal 3 keer per week iets groots.

**3. Wat is er nu beter: roomboter of margarine?** Zowel roomboter als margarine en halvarine bevatten vitamine A, D en E. Roomboter bevat alleen veel minder vitamine D dan halvarine en margarine. Roomboter bevat bovendien meer verzadigd vet. Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje dieetmargarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. Voor kinderen vanaf 4 jaar is het beter om halvarine te gebruiken. Hier zitten ook de goede vetten in, maar ze bevatten minder calorieën.

Roomboter is niet gezonder dan margarine, zeker niet bij dagelijks gebruik. Over het algemeen eten mensen gezonder wanneer ze gaan voor 'puur' en 'natuurlijk'. Ze eten vaak meer groente en fruit en laten voorverpakte snacks vaker liggen. Ook zijn ze bewust bezig met hun eten. Maar het woord 'natuurlijk' op voedingsmiddelen zegt niet zoveel. Het is geen wettelijk beschermd begrip, er bestaan geen duidelijke definities voor. Iedere fabrikant mag dit woord op de verpakking zetten.

Halvarine wordt gemaakt van met name plantaardige oliën, vetten en water. Allereerst worden aan het vet vitamines toegevoegd zoals A, D en E. Sommige fabrikanten voegen bijvoorbeeld ook Omega3 vetzuren toe. Vervolgens moet van het mengsel van water, oliën en vetten een smeug geheel gemaakt worden. Dat is lastig, daarom wordt een emulgator gebruikt, een hulpstof die ervoor zorgt dat de ingrediënten een geheel worden. De meeste emulgatoren in halvarine worden gewonnen uit soja (lecithine). Vervolgens wordt het mengsel verwarmd tot 40°C en daarna snel afgekoeld. Daardoor wordt het minder vloeibaar. Daarna wordt het geheel gekneet waardoor het smeerbaar wordt. Als het goed smeerbaar is, wordt het verpakt. Op de site van het Voedingscentrum [vind je hier meer informatie](#).

**4. Waarom bieden we alleen nog volkoren knäckebröd of roggebrood aan als crackers?** In volkoren knäckebröd en roggebrood zitten voldoende vezels en niet te veel zout. Dat geldt wel voor andere crackers zoals Cracottes. Een variatie hierop zijn de volkoren crackers van Vitalu.

### 1.6.2 Tips en recepten

#### Drinken

- Als je fruit of groente in het water doet, krijgt het water een smaakje en het ziet er ook nog leuk uit!
- Zelfgemaakte ijsthee: Laat de thee afkoelen en voeg eventueel smaak toe met een schijfje citroen, sinaasappel of een takje munt.
- Het merk 'Coolbear' heeft limonade met weinig calorieën. Deze mag één keer per dag aangeboden worden.

### 1.7 Wat verwachten we van onze medewerkers op het gebied van voeding?

Onze medewerkers geven het goede voorbeeld aan de kinderen. Op de groep houden kinderen en medewerkers zich aan het gezonde beleid.

Ook als er geen kinderen bij zijn houden we ons aan het gezonde beleid, b.v. bij ouderavonden en studiedagen.



## 2. Bewegingsbeleid

In het kader van het project gezonde leefstijl is er een bewegingsbeleid ontwikkeld. Dit beleid geeft richtlijnen voor alle locaties van Impuls, uitgesplitst per leeftijdscategorie.

De richtlijnen zijn opgesteld zijn gebaseerd op de informatie van :

- [Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen](#)
- [Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht](#)

### 2.1 Wat is bewegen?

#### 2.1.1 Vormen van bewegen

Om goede afspraken met elkaar te maken over bewegen, is het belangrijk dat iedereen hetzelfde verstaat onder de term 'bewegen'. Wij maken een onderscheid in actief bewegen en dagelijkse bewegingen.

Onze definitie van **actief bewegen** is: *Bewegingen waarbij de hartslag en ademhaling omhoog gaat.*

Voorbeelden hiervan zijn:

- 0 – 2,5 jaar: kruipen, lopen, babygym, vrije ruimte rollen, wip-kip, loopfiets, babyjump.
- 2,5 – 99 jaar: rennen, touwtje springen, dansen, glijbaan, traplopen, skaten, klimmen, hoelahoop, balspellen (voetbal, skippy), fietsen, springen, klimmen, schommelen.

Onze definitie van **dagelijkse bewegingen** is: *Bewegingen die we doen in onze dagelijkse bezigheden.*

Voorbeelden hiervan zijn: vegen, wegbrengen bordjes, afwassen, opruimen, aan- en uitkleden, staan, tafel dekken, binnenshuis lopen.

#### 2.1.2 Vaste zitmomenten

In het dagritme van onze producten zijn er vaste zitmomenten. Dit zijn momenten dat de medewerkers met kinderen een zittende activiteit doen. Voorbeelden hiervan zijn: fruit of een cracker eten, lunchen, gerichte activiteit aan tafel (zoals een puzzel maken).

Op veel van onze BSO's staan computers waar de kinderen op mogen spelen, dit is geen vast zitmoment maar een facultatief zitmoment. De maximale schermtijd per dag voor een kind tussen de 4-12 jaar is vastgesteld op 2 uur per dag.

### 2.2 Hoeveel bewegen we?

De richtlijnen voor actief bewegen zijn als volgt:

0 – 4 jaar: 3 uur per dag

4 – 12 jaar: 1 uur per dag

12 – 99 jaar: 30 minuten per dag

Kinderen zijn niet de hele dag aanwezig op een locatie van Impuls. Per leeftijdscategorie hebben we daarom bij Impuls richtlijnen opgesteld die passend zijn voor het aantal uren dat kinderen bij ons aanwezig zijn per dag.

Product		Aantal uur actief aanwezig op de locatie*	Aantal minuten actief bewegen	Aantal minuten vaste zitmomenten
Kinderdagverblijf	0 – 2 jaar	3 uur	60 min * Waarvan 15 min. gestructureerd	120 min  20 min fruit eten 20 min lunchen 10 min cracker eten
	2 – 4 jaar	5 uur	90 min* * Waarvan 30 min. gestructureerd	120 min  20 min fruit eten 20 min lunchen 10 min cracker eten
Voorschool	2,5 – 4 jaar	3 uur per dagdeel	30 min* per dagdeel * Waarvan 15 min. gestructureerd	25 min per dagdeel  7 min kring 20 min fruit eten
Buitenschoolse opvang	Schoolweken	3 uur	30 min* * Waarvan 15 min. gestructureerd	30 min  10 min fruit eten 10 min cracker eten  Facultatief: 15 min schermtijd

	Vakantieweken	7 uur	60 min* * Waarvan 30 min. gestructureerd	60 min 10 min fruit eten 10 min cracker eten 20 min lunchen  Facultatief: 30 min schermtijd verdeeld over 2 blokken
--	---------------	-------	---	---

\* Met gestructureerd bewegen wordt een vooraf geplande bewegingsactiviteit bedoeld, waarbij de kinderen actief begeleid worden door de pedagogisch medewerker.

Bij de berekening van het aantal uren dat kinderen actief aanwezig zijn op de locatie zijn we uitgegaan van de volgende punten:

- Op het kinderdagverblijf en op de buitenschoolse opvang in de vakanties is er een programma tussen 09.30 – 16.30, dit is een totaal van 7 uur. In de uren voor en na deze tijden kunnen er extra bewegingsactiviteiten aangeboden worden bovenop de genoemde richtlijnen per product.
- Baby's op het kinderdagverblijf slapen gemiddeld 4 uur per dag.
- Peuters op het kinderdagverblijf slapen gemiddeld 2 uur per dag.
- Een dagdeel van een voorschool varieert van 4 tot 6 uur.
- Op de buitenschoolse opvang zijn kinderen in schoolweken gemiddeld 3 uur per dag aanwezig. Op school bewegen kinderen gemiddeld al 30 minuten per dag met buitenspelen en gymmen.

## 2.3 Wat verwachten we van onze medewerkers op het gebied van bewegen?

### 2.3.1 Actief bewegen

We verwachten van al onze medewerkers een actieve houding. Voorbeelden van een actieve houding zijn: meespelen met de kinderen op alle momenten, opstaan bij binnenkomst van ouders en kinderen en naar hen toe te lopen, een actief spel doen bij het ophaalmoment op de voorschool. Bij het buitenspel wordt er altijd een activiteit aangeboden door de PM'ers. Dit kan een grote- of kleine groepsactiviteit zijn.

### 2.3.2 Herstelmomenten

Naast het actief bewegen, vinden we bij Impuls dat medewerkers ook meerdere malen per dag een herstelmoment moeten hebben.

Het is hierbij belangrijk om op het juiste tijdstip zo'n moment te pakken voor jezelf. Voorbeelden hiervan zijn: als de kinderen vrij aan het spelen zijn op de groep, je even een kopje thee voor jezelf pakt of als je even op de rand van de zandbak zit waar de kinderen heerlijk aan het spelen zijn.

### *2.3.3 Faciliteren*

Om medewerkers te stimuleren tot actief bewegen, zal Impuls zorgen voor de benodigde faciliteiten. Voorbeelden hiervan zijn: trainingen beweegkriebels, inspirerend materiaal en activiteitenkaarten. Daarnaast kan het inspirerend werken om per team na te gaan welke talenten er aanwezig zijn op het gebied van bewegen. Dit kan onder leiding van de assistent wijkmanager.

## 3. Traktatiebeleid

### 3.1 Introductie

Kinderen die jarig zijn, trakteren meestal ook bij ons op de groep. In een gezond beleid hoort ook een beleid over traktaties. In dit document worden drie mogelijke variaties omschreven hoe om te gaan met traktaties.

#### 3.1.1 Kinderdagverblijven en Buitenschoolse opvang

Ouders kunnen kiezen uit drie variaties.

#### 3.1.2 Voorscholen

Voorscholen die aangesloten zijn bij een Jump-In school met een eenduidig traktatiebeleid, volgen het beleid van de basisschool. Is dit niet het geval, dan kunnen ouders kiezen uit drie variaties.

#### 3.1.3 Uitdragen van het beleid

Daarbij horen de volgende stappen:

1. Traktatiebeleid opnemen in het locatiewerkplan.
2. Ouders informeren. Dit wordt mondeling gedaan wanneer datum viering verjaardag besproken wordt. Er zijn hiervoor ook standaard brieven gemaakt in de huisstijl van Impuls.
  - brief met aankondiging van het nieuwe traktatie beleid ([in de ouderapp gezet](#) op 27 oktober 2021)
  - brief voor ouders waarvan het kind bijna jarig is. Je vind deze [hier op Aagje](#).
3. Ouders inspireren met een traktatiemap/koffer op de locatie met daarin gezonde traktaties en bereidingswijze of ideeën voor de andere twee variaties. Kinderen/ouders kunnen hun keuze daaruit doorgeven en recept mee naar huis nemen.
4. Thema ochtenden/avonden over gezonde leefstijl (en gezonde traktaties).
5. Ondanks deze inspanningen kan het voorkomen dat ouders zich niet aan het beleid houden. Indien mogelijk wordt een (klein) deel van de traktatie uitgedeeld, de rest wordt weer mee naar huis gegeven aan de ouder van de jarige. Wanneer dit niet mogelijk is dan gaat de traktatie in z'n geheel mee naar huis. Dit gebeurt met begeleidende brief waarin ons beleid nogmaals omschreven staat.

Zorg altijd voor een voorraad traktaties op de groep die wel past binnen ons beleid, zodat de kinderen wel gewoon kunnen trakteren. Voorbeelden hiervan zijn: lange vinger, volkoren rijstwafel, handje popcorn naturel, 10 pepsils (zoute stengels), volkoren soepstengel, rozijntjes, volkoren cracker of een perenijsje.

### 3.2 Drie varianten van trakteren

Ouders kiezen voor een van de drie varianten.

#### *Variant 1. Gezond trakteren*

Kinderen trakteren alleen gezond. Houd het klein, de traktatie bestaat uit één ding. Ouders worden geïnformeerd over waar zij inspiratie kunnen opdoen voor gezonde traktaties.

[Traktatiewaaier \(impulskinderopvang.nl\)](https://impulskinderopvang.nl)

#### *Variant 2. Trakteren zonder voeding*

Er wordt geen voeding getrakteerd, maar een cadeautje zoals gummetjes, feesttoeters, kleine knuffeltjes, stickertjes, miniboekjes, stempels, krijtjes, en ga zo maar door. Een andere mogelijkheid is dat ouders een cadeau voor de groep kopen, bijvoorbeeld een mooi boek.

#### *Variant 3. Feestkind van de dag*

De jarige staat de hele dag in het middelpunt van de aandacht. Voorbeelden kunnen zijn:

- kiezen wat we gaan doen
- mooie kroon op en verjaardagsliedjes zingen
- hulpje van de dag
- etc.

Bij deze variant moet de locatie duidelijk omschrijven hoe zij omgaan met het niet trakteren, maar wel feestvieren.

### 3.3 Wat verwachten we van onze medewerkers op het gebied van traktaties?

We verwachten van de medewerkers dat zij zich aan het traktatiebeleid houden. Ook zij kunnen kiezen voor een van de drie varianten.