

Gezonde Leefstijl



impuls kindercampus
dichtbij thuis

Inhoudsopgave

GEZONDE LEEFSTIJL	0
INHOUDSOPGAVE	1
VOORWOORD	2
1. VOEDINGSBELEID.....	2
1.1 INTRODUCTIE	2
1.2 WAT IS DE GEMIDDELDE DAGVOEDING VOOR EEN KIND PER LEEFTIJDSCATEGORIE?	2
1.3 ALLERGIEËN EN SPECIFIEKE WENSEN	4
1.4 FEESTDAGEN	4
1.5 WAT BIJEN WE AAN OP ONZE LOCATIES?	4
1.6 ACHTERGRONDINFORMATIE.....	11
1.7 VOORBEELDROL PEDAGOGISCH MEDEWERKERS.....	11
2. BEWEGINGSBELEID	12
2.1 WAT IS BEWEGEN?	12
2.2 HOEVEEL BEWEGEN WE?	12
2.3 VOORBEELDROL PEDAGOGISCH MEDEWERKERS.....	14
3. TRAKTATIEBELEID	15
3.1 INTRODUCTIE	15
3.2 VIER VARIANTEN VAN TRAKTEREN	16
3.3 VOORBEELDROL PEDAGOGISCH MEDEWERKERS.....	16

Voorwoord

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 beweeggewoonten. 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 dit document beschrijven we het voedings-, bewegings- en traktatiebeleid.

1. Voedingsbeleid

1.1 Introductie

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

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

In dit hoofdstuk wordt per leeftijdscategorie omschreven wat de gemiddelde dagvoeding is. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn. 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 te bewaren 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. Op impuls intern staat hier meer informatie over.

Flesvoeding

Het voedingscentrum stelt dat het niet uitmaakt welk merk kunstvoeding je kiest. Wat er precies in moet staan 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 1.3.

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 kinderen van 1 jaar (vermeld in onderstaande tabel: bijvoorbeeld 1,5 stuks fruit).

Het starten met de oefenhapjes gaat op het kinderdagverblijf altijd in overleg met de ouders. We starten met 1 à 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 de tabel op de volgende pagina 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
Groente	1-2 opscheplepels	2-3 opscheplepels	3-4 opscheplepels
Fruit	1,5 stuks	1,5 stuks	2 stuks
Bruin- of volkorenbrood	2-3 sneetjes	2-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels	3-5 stuks of 3-5 opscheplepels
Ongezouten noten	geen	Klein handje	handje
Zuivel	2 porties (bекers)	2 porties (bekers)	3 porties (bekers)
Kaas	geen	1 plak	1plak
Vis, peulvruchten of vlees	50 gram	50-60 gram	100 gram
Margarine/halvarine voor op brood uit een kuipje	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
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel	1 eetlepel	1 eetlepel
Drinken	± 1 liter	1-1,5 liter	1-1,5 liter

Tabel: gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep

1.3 Allergieën en specifieke wensen

Op vrijwel iedere locatie zijn er kinderen met een allergie of een speciale dieetwens. Hierover kunnen op maat afspraken worden gemaakt met ouders, ook over het aanschaffen van eventuele dieetvoeding.

1.4 Feestdagen

Veel feestdagen staan in het teken van eten, ook op onze locaties. De feestdagen die het betreffen zijn:

- 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 thuis producten van buiten de Schijf van Vijf aanbieden.

Er volgen hieronder 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. Dit betreft richtlijnen, waar je door omstandigheden voor een individueel kind van kunt afwijken (bv. na veel lichamelijke inspanning). 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	1 stuk groente en/of fruit Water of thee zonder suiker		
Lunch	Broodlunch 2 sneetjes volkoren brood (tot 8 mnd: wit brood, 8-12 mnd fijn volkoren brood of bruinbrood) Dun laagje dieetmargarine Dun laagje beleg (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) Maximaal 2 bekers zuivel (halfvolle/magere melk/karnemelk), daarna water Warme maaltijd 1-2 opscheplepels groente, 1-2 opscheplepels volkoren graanproduct of aardappel, 50 gram vis, peulvruchten, ei of vlees bereid in 1 eetlepel bereidingsvet. <i>Let op: Lekker en vers levert stuks vlees/vis van 80 gram, deze snij je doormidden</i> <i>Advies is om vegetarische maaltijden te bestellen bij Lekker en Vers.</i>	Beleg: max. 1 boterham of cracker per dag Kipfilet Kalkoenfilet Halva jam Appelstroop Vegetarische smeerworst Sandwichspread 20+ of 30+ kaas	
15 uurtje	Volkoren knäckebröd, of volkoren vitalu of roggebrood met beleg (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) Water of thee zonder suiker	Halfvolle yoghurt	
17 uurtje	1 volkoren soepstengel Groente Water of thee zonder suiker	Dadels Gedroogde abrikoos	Max. 1 keer per week: Fruit-puree ijsje (zelfgemaakt zonder suiker) Doosje rozijntjes Popcorn zonder zout en suiker

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 10u (fruit of een koek)
- Lunch met brood

Lunchen kinderen op woensdag of vrijdag op de BSO? Kijk dan bij hoofdstuk 1.5.4 voor informatie over de lunch.

In de kolom 'basis' staat wat er dagelijks op de BSO aangeboden wordt. Dit betreft richtlijnen, waar je door omstandigheden voor een individueel kind van kunt afwijken (bv. na veel lichamelijke inspanning). 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>1 volkoren boterham (evt. geroosterd) met dun laagje halvarine en beleg (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella)</p> <p>OF</p> <p>Bakje yoghurt met 1 lepel muesli zonder suiker</p> <p>Water</p> <p>Thee zonder suiker</p>	<p>2 knäckebröd met dun laagje halvarine en beleg (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella)</p> <p>Beleg: max. 1 boterham of cracker per dag</p> <p>Kipfilet</p> <p>Kalkoenfilet</p> <p>Halva jam</p> <p>Appelstroop</p> <p>Vegetarische smeerworst</p> <p>Sandwichspread</p> <p>20+ of 30+ kaas</p>	
17 uurtje	<p>Groente en/of fruit</p> <p>OF</p> <p>Volkoren knäckebröd of roggebrood met dun laagje beleg (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella)</p>	<p>Dadels</p> <p>Gedroogde abrikoos</p> <p>Handje cranberries</p> <p>Handje ongezoeten noten</p> <p>Volkoren soepstengel</p>	<p>Max. 1 keer per week:</p> <p>Volkoren maria koekje</p> <p>Natuurlijk sultana</p> <p>Fruit-puree ijsje (zelfgemaakt zonder suiker)</p> <p>Doosje rozijntjes</p> <p>Ontbijtkoek met minder suiker</p> <p>Rijstwafel</p> <p>Halve eierkoek</p> <p>Popcorn (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 BSO aangeboden wordt. Dit betreft richtlijnen, waar je door omstandigheden voor een individueel kind van kunt afwijken (bv. na veel lichamelijke inspanning). 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 voedingsschema als op een reguliere BSO dag, deze is te vinden in hoofdstuk 1.5.2.

Tijdstip	Basis	Variatie	Uitzondering
10 uurtje	1 stuk groente en/of fruit Water		
Lunch	<u>Broodlunch</u> 3 sneetjes volkoren brood Dun laagje halvarine Dun laagje beleg (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) 2 bekervol zuivel (halfvolle/magere melk/ karnemelk), daarna water <u>Warme maaltijd</u> 4-8 jaar: 2-3 opscheplepels groente, 2-3 opscheplepels volkoren graanproduct of aardappel, 50-60 gram vis, peulvruchten, ei of vlees bereid in 1 eetlepel bereidingsvet. 9-13 jaar: 2-3 opscheplepels groente, 4-5 opscheplepels volkoren graanproduct of aardappel, 100 gram vis, peulvruchten, ei of vlees bereid in 1 eetlepel bereidingsvet.	<u>Beleg: max. 1 boterham of cracker per dag</u> Kipfilet Kalkoenfilet Halva jam Appelstroop Vegetarische smeerworst Sandwichspread 20+ of 30+ kaas	<u>Warme maaltijd (max. 1x per week)</u> Witte rijst, pasta Gepaneerde vissoorten zoals vissticks, kibbeling en lekkerbekje Gehakt, knakworstje Zelfgemaakte frietjes of aardappels, gebakken in zonnebloemolie (zonder zout en saus) Volkoren pannenkoeken (max 2 per kind, met dun beleg) Zelfgemaakte pizza (dun belegd)

1.5.4 Wat eten we op een voorschool?

In de kolom 'basis' staat wat er dagelijks op het kinderdagverblijf aangeboden wordt. Dit betreft richtlijnen, waar je door omstandigheden voor een individueel kind van kunt afwijken (bv. na veel lichamelijke inspanning). 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 1.5.2).

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	Max. 1 keer per week: 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	Max. 1 keer per week: 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 op het kinderdagverblijf aangeboden wordt. Dit betreft richtlijnen, waar je door omstandigheden voor een individueel kind van kunt afwijken (bv. na veel lichamelijke inspanning). 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	1 stuks groente of fruit per kind Water of thee zonder suiker	Dadels Gedroogde abrikoos Volkoren soepstengel	Max. 1 keer per week: Fruit-puree ijsje (zelfgemaakt zonder suiker) Doosje rozijntjes Popcorn (zonder zout of suiker)
Lunch	<u>Broodlunch</u> 2 sneetjes volkoren brood Dun laagje halvarine Dun laagje beleg (Calvé pindakaas bruine dop, fruit, groente, hummus, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella) Maximaal 2 bekervol zuivel (halfvolle/magere melk/ karnemelk), daarna water	<u>Beleg: max. 1 boterham per dag</u> Kipfilet Kalkoenfilet Halva jam Appelstroop Vegetarische smeerworst Sandwichspread 20+ of 30+ kaas	
Middag	1 stuks groente of fruit per kind Water of thee zonder suiker	Dadels Gedroogde abrikoos Volkoren soepstengel	Max. 1 keer per week: Fruit-puree ijsje (zelfgemaakt zonder suiker) Doosje rozijntjes Popcorn (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 [Anita Schreurs: anita.schreurs@impuls.nl](mailto:anita.schreurs@impuls.nl).

1.6.1 Veelgestelde vragen en interessante links

1. Wat staat er niet in de Schijf van Vijf, en waarom niet? Dit is een groot overzicht, wat te vinden is op de website van het voedingscentrum: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-/wat-staat-niet-in-de-schijf-van-vijf.aspx>

2. 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 bevatten minder calorieën. Roomboter is niet gezonder dan margarine, zeker niet bij dagelijks gebruik.

3. 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 Voorbeeldrol pedagogisch medewerkers

Als pedagogisch medewerker geef je het goede voorbeeld aan de kinderen. Je houdt je aan de voedingsschema's van de kinderen. Wil je iets anders eten? Dan kan dit tijdens de pauze buiten het zicht van de kinderen.

Koffie en thee mag je wel in het bijzijn van de kinderen drinken.

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 (www.nisb.nl)
- Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht (<https://www.amsterdam.nl/gemeente/organisatie/sociaal/onderwijs-jeugd-zorg/aanpak-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 versnelt.*

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, rennen, etc.

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, traplopen, staan, tafel dekken, binnenshuis lopen.

2.1.2 Vaste zitmomenten

In het dagritme van onze producten zijn er vaste zitmomenten. Dit zijn momenten dat je met kinderen een zittende activiteit doet. 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. Op de BSO is onze richtlijn om maximaal 15 minuten schermtijd per schooldag te hebben, op vakantiedagen is de richtlijn maximaal 30 minuten per dag. We houden er op deze manier rekening mee dat kinderen thuis ook nog schermtijd hebben.

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 van het aantal uren dat kinderen bij ons aanwezig zijn per dag.

		Aantal uur actief aanwezig op de locatie ¹	Aantal minuten actief bewegen	Aantal minuten vaste zitmomenten
Kinderdagverblijf/voorschool	0 – 2 jaar	3 uur	60 min (waarvan 15 min. gestructureerd ²)	50 min 20 min fruit eten 20 min lunchen 10 min cracker eten
	2 – 4 jaar	3 uur	30 min (waarvan 15 min. gestructureerd ²)	27 min per dagdeel 7 min kring 20 min fruit eten
	2 – 4 jaar	5 uur	90 min (waarvan 30 min. gestructureerd ²)	50 min 20 min fruit eten 20 min lunchen 10 min cracker eten
Buitenschoolse opvang	Schoolweken	3 uur	30 min* (waarvan 15 min. gestructureerd ²)	20 - 35 min 10 min fruit eten 10 min cracker eten Facultatief: 15 min schermtijd
	Vakantieweken	7 uur	60 min* (waarvan 30 min. gestructureerd ²)	40 - 70 min 10 min fruit eten 10 min cracker eten 20 min lunchen Facultatief: 30 min schermtijd

¹ Bij de berekening van het aantal uren dat kinderen actief aanwezig zijn op de locatie, hebben we onder andere rekening gehouden met het gegeven dat baby's slapen en dat BSO-kinderen ook al op school hebben bewogen.

² Met een gestructureerde activiteit bedoelen we een activiteit die door jou als pedagogisch medewerker wordt aangeboden/geïnitieerd.

2.3 Voorbeeldrol pedagogisch medewerkers

2.3.1 Actief bewegen

We verwachten dat je een actieve houding aanneemt. 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.

2.3.2 Herstelmomenten

Naast het actief bewegen, vinden we ook dat er meerdere malen per dag een 'herstelmoment' moet zijn. 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 iedereen te stimuleren tot actief bewegen, zorgt Impuls 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 coach.

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 vier mogelijke variaties omschreven hoe om te gaan met traktaties. Iedere locatie mag voor zich bepalen welke variatie ze toe passen. De varianten staan beschreven vanaf de volgende pagina.

3.1.1 Kinderdagverblijven en Buitenschoolse opvang

Het team bepaalt de voorkeur voor een variant, vervolgens wordt deze variant besproken met de oudercommissie van de locatie.

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 bepaalt het team in overleg met de wijkmanager welke van de onderstaande varianten gekozen wordt.

3.1.3 Uitdragen van het gekozen beleid

Als er een variant is gekozen, dan moet dit natuurlijk uitgedragen worden naar de ouders. Dat kan op de volgende manieren:

- Ouders inspireren met een traktatiemap/koffer op de locatie met daarin gezonde traktaties en bereidingswijze.
- Traktatiebeleid opnemen in het informatieboekje.
- Kort voor de verjaardag van het kind even met de ouder overleggen over de traktatie.
- Een ouderbijeenkomst organiseren over (gezonde leefstijl en) gezonde traktaties.

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. Wanneer dit niet mogelijk is dan gaat de traktatie in z'n geheel mee naar huis. Bespreek het waarom en het belang goed met de betreffende ouder(s).

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 Vier varianten van trakteren

Variant 1. Gezond trakteren

Kinderen trakteren alleen gezond, er worden dus geen snoep/koek/snacks getrakteerd. Ouders worden geïnformeerd over waar zij inspiratie kunnen opdoen voor gezonde traktaties. Dit kan op verschillende websites (www.gezondtrakteren.nl, www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezonde-traktatie.nl). Daarnaast komen er op de voorschool/BSO/kinderdagverblijf mappen of koffers met voorbeelden en uitleg.

Variant 2. Trakteren zonder voeding

Er wordt geen voeding getrakteerd, maar met een cadeautje zoals gummetjes, feesttoeters, kleine knuffeltjes, stickertjes, miniboekjes, stempels, krijtjes, en ga zo maar door. Het maximale bedrag per kind is €0,50. Dit stellen we vast om te voorkomen dat de cadeautjes steeds groter worden. Een andere mogelijkheid is dat ouders een cadeau voor de groep kopen, bijvoorbeeld een mooi boek.

Variant 3. Gezond en ongezond combineren

De traktatie bestaat uit een grotendeels gezonde traktatie gecombineerd met iets kleins ongezond.

Variant 4. 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 Voorbeeldrol pedagogisch medewerkers

We verwachten dat je je aan het traktatiebeleid houdt en de variant volgt die op de locatie is gekozen.