

Beleid Gezonde Leefstijl

Voeding en Bewegen op de kinderopvang



INLEIDING

Voor u ligt ons beleid voor een Gezonde Leefstijl. Dit beleid sluit aan bij de pedagogische visie van Sam&ko, die zich richt op het bieden van optimale ontwikkelingskansen voor alle kinderen van 0 tot 13 jaar. Een cruciaal onderdeel hiervan is een gezonde leefstijl, waarbij voeding en beweging centraal staan.

In onze organisatie hechten we veel waarde aan samenwerking voor de gezonde ontwikkeling van kinderen. We betrekken daarbij de meningen van ouders, inzichten van professionals en de ervaringen van onze pedagogische medewerkers. Onze visie is geïnspireerd op de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze richtlijnen bieden duidelijk inzicht en helpen ons bij het naleven van wet- en regelgeving vanuit de GGD.

Om snel in te spelen op nieuwe onderzoeksresultaten hebben we een Coach Gezonde Kinderopvang in dienst. De verkregen inzichten worden met onze pedagogische medewerkers gedeeld, en waar nodig passen we onze werkwijze aan. Door de samenwerking met ouders, scholen, lokale leveranciers en gezondheidsprofessionals creëren we een omgeving die gezonde keuzes bevordert en bijdraagt aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl voor de kinderen.

Onze visie

Bij Sam&ko geloven wij dat **voeding** een cruciaal onderdeel is van de ontwikkeling en het welzijn van kinderen. Daarom zetten wij ons in om kinderen vanaf jonge leeftijd bewust te maken van gezonde eetgewoonten in een veilige en ondersteunende omgeving. Door de kinderen actief te betrekken bij eetmomenten en hen te stimuleren om nieuwe smaken te ontdekken, creëren wij niet alleen een plezierige eetsfeer, maar bevorderen we ook zelfredzaamheid en autonomie.

Onze voedingskeuzes zijn gebaseerd op de richtlijnen van de *Schijf van Vijf*, waarbij we voornamelijk gezonde, voedzame producten aanbieden en de inname van suiker, zout en ongezonde vetten minimaliseren.

Bij Sam&ko beschouwen we **beweging** als een essentiële bouwsteen voor de ontwikkeling van elk kind. We stimuleren beweging in elke levensfase, van het rollen en kruipen als baby tot actief spelen op schoolleeftijd.

Onze kernwaarden benadrukken de natuurlijke drang van kinderen om te bewegen, een veilige speelomgeving waarin ze kunnen ontdekken, sociale vaardigheden ontwikkelen door samenwerking, en het belang van buitenspelen. We integreren onze visie met erkende methodes, zoals de *Kiekeboe- en Emmi Pikler-methode*.

de zorg krijgen die ze nodig hebben, maar ook de gelegenheid krijgen om te groeien en nieuwe ervaringen op te doen. Door middel van voedzame maaltijden en volop bewegingsmogelijkheden creëren we de ideale voorwaarden voor elk kind om zich optimaal te ontwikkelen en een gezonde levensstijl na te streven, wat bijdraagt aan hun fysieke en mentale welzijn voor de rest van hun leven.

Status:	Vastgesteld	Versiedatum:	September 2024
Proceseigenaar:	Directeur Welzijn en Kinderopvang	Evaluatiedatum:	September 2027
Inhoud.verantw:	Pedagogisch beleidsmedewerker	Werkeenheid:	KO
Pagina:	Pagina 2 van 9		

Inhoud

VOEDING.....	4
Uitgangspunten.....	4
Gezond eten met de Schijf van Vijf.....	4
Niet in de Schijf van Vijf: minder noodzakelijk of ongezond	5
Dag- en Weekkeuzes.....	5
Pedagogische aspecten.....	6
Diëten, allergieën en individuele afspraken	6
Voeding aanbieden	7
Traktaties	7
Menukaart	7
Feestdagen, speciale gelegenheden en activiteiten met voeding.....	7
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding.....	7
BEWEGING.....	8
Uitgangspunten.....	8
0-1 jaar	8
1-3 jaar	8
4-12 jaar	8
Buiten spelen	9
Risicovol spel.....	9
Veilig fysiek en motorisch ontwikkelen	9

Status:	Vastgesteld	Versiedatum:	September 2024
Proceseigenaar:	Directeur Welzijn en Kinderopvang	Evaluatiedatum:	September 2027
Inhoud.verantw:	Pedagogisch beleidsmedewerker	Werkeenheid:	KO
Pagina:	Pagina 3 van 9		

VOEDING

De relatie tussen gezondheid, welzijn en voeding wordt steeds belangrijker. Het is dus verstandig om inzicht te hebben in wat we eten en hoe dit onze ontwikkeling beïnvloed.

Voeding is niet alleen de brandstof voor ons lichaam; het vormt ook de basis van onze cultuur, sociale interacties en zelfs onze identiteit. Kinderen nemen makkelijk gewoonten over van hun omgeving. Daarom biedt de kinderopvang de kans om gezonde eetgewoonten te stimuleren en kinderen te leren waarom gezonde voeding belangrijk is. Door de kinderen in een veilige en ondersteunende omgeving verschillende voedzame maaltijden te laten proberen en te ervaren, leren ze om gezonde keuzes voor de rest van hun leven te maken.

Uitgangspunten

Bij het ontwikkelen van het beleid voor een Gezonde Leefstijl zijn we uitgegaan van de adviezen en richtlijnen van de [Schijf van Vijf](#) van het Voedingscentrum. Enkele belangrijke uitgangspunten zijn:

- We bieden voornamelijk producten aan die passen binnen deze Schijf van Vijf.
- We maken minimaal gebruik van toegevoegde suikers, zoetstoffen, kleurstoffen en zout.
- We stimuleren het drinken van water als een gezonde keuze.
- We benadrukken de combinatie van voeding en beweging voor een gezonde levensstijl.



Status:	Vastgesteld	Versiedatum:	September 2024
Proceseigenaar:	Directeur Welzijn en Kinderopvang	Evaluatiedatum:	September 2027
Inhoud.verantw:	Pedagogisch beleidsmedewerker	Werkeenheid:	KO
Pagina:	Pagina 4 van 9		

Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken, elk gevuld met verschillende soorten producten. Deze producten zijn geselecteerd op basis van de meest recente wetenschappelijke inzichten en zijn goed voor je lichaam. Wanneer je eet volgens de Schijf van Vijf, krijg je voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamines en mineralen binnen. Het Voedingscentrum raadt aan om dagelijks een bepaalde hoeveelheid uit elk vak te eten. Deze aanbevolen hoeveelheden verschillen per leeftijd en geslacht, omdat de voedingsbehoefte van mensen kan variëren. Daarnaast adviseert het Voedingscentrum om ook binnen de verschillende vakken af te wisselen.

Niet in de Schijf van Vijf: minder noodzakelijk of ongezond

Deze producten voldoen niet aan de aanbevelingen van de Schijf van Vijf en behoren tot de volgende categorieën:

- Producten met een te hoge hoeveelheid zout, suiker, transvetten of verzadigde vetten, of juist te weinig voedingsvezels. Voorbeelden zijn vette vleessoorten, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- Voedingsmiddelen en dranken waarvan een overmatige consumptie negatieve gezondheidseffecten kan hebben. Dit omvat onder andere bewerkte vleeswaren, bewerkt vlees en suikerrijke dranken zoals frisdrank en vruchtensap.
- Snacks en zoetigheden zoals koek en snoep, die niet bijdragen aan een gezonde voeding.

Dag- en Weekkeuzes

De producten buiten de Schijf van Vijf variëren sterk. Daarom onderscheiden we twee categorieën: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze omvat kleinere lekkernijen, zoals een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze betreft grotere traktaties, zoals een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank of chocoladepasta op brood.

Op onze locaties bieden we af en toe dagkeuzes aan als broodbeleg, maar weekkeuzes doen we niet. Kinderen onder de 4 jaar krijgen geen weekkeuzes, en voor 4- tot 8-jarigen bevatten weekkeuzes vaak veel te veel calorieën.



Status:	Vastgesteld	Versiedatum:	September 2024
Proceseigenaar:	Directeur Welzijn en Kinderopvang	Evaluatiedatum:	September 2027
Inhoud.verantw:	Pedagogisch beleidsmedewerker	Werkeenheid:	KO
Pagina:	Pagina 5 van 9		

Pedagogische aspecten

Ook tijdens de eetmomenten houden we de vier pedagogische basisdoelen, die essentieel zijn voor de ontwikkeling van kinderen, in ons achterhoofd. Deze doelen worden ondersteund door zes interactievaardigheden, die de kwaliteit van de begeleiding en de interactie tussen pedagogisch medewerkers en kinderen bevorderen. Hieronder worden deze aspecten uiteengezet:

- Het bieden van een duidelijke dagstructuur, met vaste momenten voor lunch en tussendoortjes, geeft kinderen houvast en duidelijkheid. Dit draagt bij aan een veilige en voorspelbare omgeving, waardoor kinderen zich beter kunnen concentreren op hun activiteiten. Voor meer details zie ook [7.10-W4](#) en [W5](#).
- De pedagogisch medewerkers introduceren normen en waarden op een speelse wijze, zoals het aanleren van tafelmanieren. Bijvoorbeeld het gebruik van bestek en het niet praten met volle mond, afgestemd op de leeftijd en ontwikkeling van de kinderen.
- Tijdens de maaltijden worden kinderen actief betrokken bij het dekken en afruimen van de tafel. Dit bevordert niet alleen sociale vaardigheden, maar maakt de maaltijd ook een leerzame ervaring.
- Vaste rituelen, zoals samen zingen of elkaar smakelijk eten wensen, worden gelegd, vooral bij jonge kinderen. Deze rituelen creëren een positieve eetsfeer en zorgen voor verbinding tijdens het eten.
- De pedagogisch medewerkers zijn verantwoordelijk voor rust en een gezellige sfeer aan tafel. Eten is immers ook een sociaal moment, waar naast het eten aandacht is voor elkaar.
- De pedagogisch medewerkers eten 'de pedagogische boterham' samen met de kinderen en nemen dus dezelfde maaltijden. Dit bevordert de samenhang en moedigt kinderen aan om nieuwe smaken en gerechten te ontdekken.
- De kinderen worden aangemoedigd om (zelfstandig) te eten, maar krijgen ruimte voor eigen keuzes. Het kind mag zelf kiezen uit dat wat wordt aangeboden. Dit stimuleert hun autonomie en vergroot hun betrokkenheid bij de maaltijden.
- De pedagogische medewerkers stimuleren kinderen op een positieve en vrijblijvende manier om nieuwe smaken te proeven. Er is aandacht voor hun voorkeuren, zonder dat ze onder druk worden gezet om te eten.
- De duur van de maaltijd past bij de leeftijd. Een kwartier kan voor kinderen onder de 4 jaar al te lang zijn waardoor de betrokkenheid en aandacht (en dus eetlust) wegzakt en er geen positieve sfeer bij de maaltijd heerst.

Diëten, allergieën en individuele afspraken

Kinderen met specifieke voedingswensen kunnen deze binnen redelijke grenzen aangeven bij de pedagogische medewerkers, waarbij we ernaar streven dat het kind niet wordt buitengesloten van de gezamenlijke eetmomenten op de kinderopvang.

Bij het vaststellen van dieetvoorschriften die door een arts of het consultatiebureau worden aanbevolen, beschouwen wij deze als medicatie. Het is daarom van belang dat u als ouders/verzorgers zelf verantwoordelijk zijn voor het naleven van deze voorschriften.

Mocht de voeding die uw kind nodig heeft afwijken van ons reguliere aanbod, verzoeken wij u om deze zelf mee te nemen. Wij verzoeken u er wel op te letten dat de meegebrachte voeding aansluit bij onze visie op gezonde voeding. Uiteraard houden wij rekening met voedselallergieën en dieetwensen om

Status:	Vastgesteld	Versiedatum:	September 2024
Proceseigenaar:	Directeur Welzijn en Kinderopvang	Evaluatiedatum:	September 2027
Inhoud.verantw:	Pedagogisch beleidsmedewerker	Werkeenheid:	KO
Pagina:	Pagina 6 van 9		

religieuze redenen. Individuele verzoeken worden in overweging genomen, mits zij passen binnen ons voedingsbeleid en de praktische mogelijkheden van de groep en uitvoerbaarheid van de pedagogische medewerkers.

Voeding aanbieden

Bij Sam&ko hebben we bewust gekozen om de Rapley-methode niet te hanteren. Een belangrijke reden hiervoor is dat we niet altijd de garantie kunnen bieden van een één-op-één begeleiding, wat essentieel is om verslikingsgevaar te minimaliseren. In plaats daarvan zorgen we ervoor dat groente en fruit voor onze jongste kinderen worden geprakt of in kleine stukjes worden gesneden, zodat ze veilig gevoerd kunnen worden met een plastic lepel. Dit doen we tot het moment waarop het kind in staat is om zelf het eten naar de mond te brengen.

Flesvoeding wordt voornamelijk aangeboden met het kind op de arm van de pedagogisch medewerker. Deze benadering bevordert niet alleen de hechting, maar creëert ook een rustige omgeving waarin het kind zich veilig voelt.

We moedigen het gebruik van bestek aan, maar hebben oog voor de ontwikkeling van de oog-handcoördinatie bij jonge kinderen. Onze benadering is dat het voor ons belangrijker is dat het kind zelfstandig eet, dus met de handen zelf kan eten. Bij kinderen vanaf twee jaar stimuleren we hen om zelf hun boterham te smeren, waardoor we hen aanmoedigen om hun zelfredzaamheid te ontwikkelen en te experimenteren met de bereiding van voedsel.

Traktaties

Wij kiezen voor een verjaardagsfeest zonder (eetbare) traktaties op al onze kinderopvang locaties. We vragen ouders dan ook om *geen* traktatie mee te geven bij een verjaardag. We zetten de kinderen die jarig zijn natuurlijk in het zonnetje zodat het ritueel wat bij een verjaardag vieren hoort het kind een speciaal gevoel geeft. Meer hierover is te lezen in het traktatiebeleid.

Menukaart

De pedagogisch medewerkers gebruiken een menukaart die laat zien welke producten er op het menu staan voor de kinderen, aangepast aan hun leeftijd. Deze kaart is niet alleen handig voor de medewerkers, maar ook een leuk overzicht voor de kinderen. Zo kunnen ze zelf kiezen wat ze willen eten, wat hen helpt om zelfstandiger te worden en zich verder te ontwikkelen.

Feestdagen, speciale gelegenheden en activiteiten met voeding

Op dagen met bijzondere eettradities, zoals het genieten van pepernoten met Sinterklaas, of tijdens kook- en bakactiviteiten, kan er afgeweken worden van de basis menukaart. Voor deze gelegenheden is er een speciale menu, waarbij rekening gehouden wordt met de verschillende behoeftes en leeftijden.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

In de werkinstructies voor pedagogische medewerkers worden richtlijnen gegeven over het bereiden van maaltijden, het handhaven van hygiëne, het onderhouden van flessen en spenen, en andere belangrijke onderwerpen (zie meer [7.12](#)).

Status:	Vastgesteld	Versiedatum:	September 2024
Proceseigenaar:	Directeur Welzijn en Kinderopvang	Evaluatiedatum:	September 2027
Inhoud.verantw:	Pedagogisch beleidsmedewerker	Werkeenheid:	KO
Pagina:	Pagina 7 van 9		

BEWEGING

Bewegen is essentieel voor de ontwikkeling van kinderen en van nature bewegen de meeste kinderen ook graag. Beweging is van belang om de motoriek goed te ontwikkelen, om energie kwijt te kunnen en om het kind zich fit te laten voelen. Daarnaast omvat bewegen nog meer dan alleen het uitvoeren van fysieke activiteiten; het speelt een significante rol in de ontwikkeling van kinderen. Wanneer kinderen vrij kunnen bewegen, ontdekken ze hun lichaam en ontwikkelen ze sociale vaardigheden door samen te spelen en samenwerkingen aan te gaan. In een tijd waarin een actieve levensstijl steeds belangrijker wordt, biedt de kinderopvang een uitstekende kans om de liefde voor beweging te bevorderen. Door kinderen in een veilige en stimulerende omgeving aan te moedigen te spelen en te bewegen, leggen we de basis voor een gezonde toekomst. Net zoals bij voeding, is het van groot belang om kinderen te leren waarom en hoe beweging een essentieel onderdeel is van hun welzijn.

Uitgangspunten

Bij het ontwikkelen van het beleid voor een Gezonde Leefstijl zijn we uitgegaan van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). De NNGB is vooral gericht op het onderhouden van gezondheid. Deze norm definieert een minimaal niveau van bewegen dat nodig is om gezondheidswinst te behalen.

0-1 jaar

Het is aanbevolen om baby's en dreumesen die nog niet zelfstandig kunnen lopen, dagelijks meerdere keren te laten bewegen. Dit kan bijvoorbeeld door ze te laten rollen, kruipen, reiken en grijpen, of door interactieve vloerspelletjes aan te bieden. We hanteren hierbij de Kiekeboe-methode van Piramide. Dit is een aanpak die ouders helpt om de ontwikkeling van hun baby's te stimuleren door middel van spel en beweging. Het idee is dat interactie en spel een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van motorische vaardigheden, sociale vaardigheden en cognitieve ontwikkeling. Naast Piramide, volgen we waar mogelijk de Emmi Pikler methode. Deze visie heeft een sterke focus op de motorische ontwikkeling van baby's en jonge kinderen, met specifieke aandacht voor de manier waarop ze bewegen en spelen. Lees hier meer over: [7.10-Visie op bewegingsontwikkeling van baby's Emmi Pikler](#)

1-3 jaar

Voor peuters en dreumesen die zelfstandig kunnen lopen, is het advies om dagelijks minimaal drie uur actief te zijn. Dit doen we voornamelijk buiten, maar ook binnen bewegen de kinderen door bijvoorbeeld op muziek te dansen of door te klimmen en klauteren op lage kussens en klimtoestellen.

4-12 jaar

De Nederlandse richtlijn voor gezonde beweging stelt dat kinderen van 4 tot 12 jaar dagelijks minstens een uur matig intensieve lichamelijke activiteit dienen te ondernemen, zoals buitenspelen, fietsen of skateboarden. We stimuleren de kinderen op de BSO dan ook om mee naar buiten te gaan voor een activiteit samen, waarbij we een uur buiten spelen als norm aanhouden, mits het weer dit toelaat. We maken ook gebruik van de sportfaciliteiten van scholen, afhankelijk van de Sam&ko locatie.

Status:	Vastgesteld	Versiedatum:	September 2024
Proceseigenaar:	Directeur Welzijn en Kinderopvang	Evaluatiedatum:	September 2027
Inhoud.verantw:	Pedagogisch beleidsmedewerker	Werkeenheid:	KO
Pagina:	Pagina 8 van 9		

Buiten spelen

We gaan bij Sam&ko elke dag naar buiten, ongeacht het weer, omdat spelen in de natuur niet alleen leuk is, maar ook nodig voor de groei van een kind. Bij ons kunnen kinderen zich volop uitleven met zand en water, wat niet alleen hun creativiteit en fantasie aanwakkert, maar ook hun begrip van de wereld om hen heen vergroot.

Als kinderen met elementen zoals zand en water spelen, ontwikkelen ze belangrijke motorische vaardigheden. Het graven, gieten en bouwen met deze materialen bevordert niet alleen hun fysieke ontwikkeling, maar ook hun concentratie en probleemoplossend vermogen. Daarnaast biedt dit soort spel een geweldige kans om zintuiglijke ervaringen op te doen. Kinderen leren de verschillende texturen, temperaturen en gewichten van materialen te begrijpen, wat bijdraagt aan hun cognitieve ontwikkeling.

Het buitenspelen biedt veel mogelijkheden voor kinderen om de natuur te verkennen. Ze ontdekken de seizoenen, weersomstandigheden en soms de insecten of de dieren om hun heen. Dit helpt kinderen niet alleen om meer te leren over hoe de natuur werkt, maar ook om beter te begrijpen hoe belangrijk het milieu is.

Risicovol spel

Spel is cruciaal voor de ontwikkeling van kinderen; het bevordert hun fysieke, sociale, emotionele en cognitieve groei. Risicovol spel, waarbij kinderen worden uitgedaagd met activiteiten zoals hoog klimmen, ergens vanaf springen en hard fietsen, speelt een essentiële rol. Ook het gebruik van verschillende verplaatsbare materialen, zoals 'loose parts', mag in ons beleid voor een gezonde leefstijl niet over het hoofd worden gezien.

Risicovol spel biedt kinderen de mogelijkheid om hun motorische vaardigheden te ontwikkelen en speelt tevens een belangrijke rol in hun fysieke groei, bijvoorbeeld door het versterken van spieren en botten. Dit type spel kan af en toe leiden tot een blauwe plek of schram, wat ons inziens een normaal onderdeel van het opgroeien is. Toch zijn de voordelen voor de algehele ontwikkeling aanzienlijk.

Veilig fysiek en motorisch ontwikkelen

Door kinderen de ruimte te geven om te experimenteren met grenzen ontwikkelen ze zelfvertrouwen. Ze leren hun eigen mogelijkheden en beperkingen kennen, wat bijdraagt aan een gevoel van zelfredzaamheid. Wanneer kinderen samen spelen, vooral in risicovolle situaties, leren ze samenwerken, overleggen en problemen oplossen. Dit versterkt hun sociale vaardigheden en bevordert de teamvorming. En door situaties te ervaren waarin ze moeten omgaan met falen of tegenslag, bouwen kinderen veerkracht op. Ze leren dat het oké is om te vallen, op te staan en het opnieuw te proberen.

Risicovol spel verschilt van *gevaarlijk* spel en vraagt om een balans tussen veiligheid en uitdaging. Pedagogische medewerkers dienen een veilige speelomgeving te creëren voor experimenteel spel, toezicht te houden en op afstand te observeren om kinderen autonomie te geven, en een veilig emotioneel klimaat te stimuleren, zodat kinderen hun zorgen kunnen delen en kunnen meedenken over oplossingen.

Status:	Vastgesteld	Versiedatum:	September 2024
Proceseigenaar:	Directeur Welzijn en Kinderopvang	Evaluatiedatum:	September 2027
Inhoud.verantw:	Pedagogisch beleidsmedewerker	Werkeenheid:	KO
Pagina:	Pagina 9 van 9		