

**Voeding en hygiëne**

**Versie 0**

**Protocol Voeding en hygiëne**

**Tafelmomenten**

Voor de oudere kinderen zijn er op het kinderdagverblijf drie vaste tafelmomenten per dag.

Ongeveer 9.30: Drinken met fruit.

Ongeveer 11.30: Brood, melk.

Ongeveer 15.00: Drinken met crackers of ontbijtkoek enz.

**Algemene regels bij eten en drinken**

- Eten en drinken doen we aan tafel. Er wordt niet gelopen met eten of drinken in de mond.
- Handen wassen voor het aan tafel gaan.
- We wachten op elkaar met eten.
- Zolang er wordt gegeten, blijft iedereen aan tafel zitten.
- Kinderen worden niet gedwongen om te eten of drinken, hooguit gestimuleerd.
- Er wordt niet gepropt.
- We kletsen gezellig tijdens het eten, maar met een lege mond.

**Fruit(hap)**

Kinderen krijgen minimaal eenmaal per dag fruit aangeboden. Voor de oudere kinderen zijn dit stukjes fruit; appel, banaan, kiwi, mandarijn, peer, meloen, etc. Het is de bedoeling dat kinderen ongeveer één stuk fruit eten. Voor de jongere kinderen is er een fruithap.

Bij De Rammelaar wordt gebruik gemaakt van verse fruithapjes.

**Drinken**

Er kunnen grote verschillen zijn in de drinkgewoonten van kinderen: de één vraagt nooit om drinken en de ander drinkt zoveel dat het ten koste gaat van de eetlust. Het is daarom goed alert te zijn op een goede verhouding tussen drinken en vast voedsel. Voldoende drinken is een wezenlijk onderdeel van een gezonde voeding.

Bij De Rammelaar drinken kinderen tijdens de vaste tafelmomenten, limonade of roosvicee. Voor de jongere kinderen is er ook diksap. Bij de lunch drinken kinderen melk en in overleg met ouders eventueel iets anders, dit geven ouders dan van thuis mee. Tussendoor wordt water of limonade aangeboden.

## Voeding en hygiëne

### Versie 0

#### Lunch

Bij de lunch eten kinderen bruin brood met margarine en beleg. Er wordt gestart met een broodje hartig; smeerworst of smeerkaas. Dit broodje is op het kinderdagverblijf in kleine stukjes gesneden en kan worden gegeten met een vork. Daarna mogen kinderen nog meer als ze willen.

uit het vuistje eten met beleg naar keuze: pindakaas, hagelslag, smeerkaas of appelstroop.

#### Tussendoortjes

Iets lekkers tussendoor hoort thuis in een kindermenu. Het is wel de kunst om deze extraatjes niet de overhand te laten krijgen, waardoor de voeding uit balans raakt. Dit geldt voor alle leeftijden, zowel peuter, kleuter als het oudere kind.

De peuter is vaak een kleine eter en dan kan voor tussendoor beter worden gekozen voor broodvarianten en fruit, dan voor koek of snoep. Vooral als de hoofdmaaltijden nog klein zijn, is het belangrijk dat de tussendoortjes ook een bijdrage leveren aan de voorziening met voedingsstoffen.

Geschikte tussendoortjes zijn: fruit, crackers, soepstengel, (volkoren) biscuit, plakje ontbijtkoek, doosje rozijnen.

Bij De Rammelaar hebben we een variatie van bovengenoemde tussendoortjes in huis. In principe krijgen de kinderen buiten de vaste tafelmomenten weinig tussendoortjes aangeboden. Kinderen die later opgehaald worden kunnen rond 17.00 nog een rijstewafel of soepstengel aangeboden krijgen.

#### Verjaardag en traktaties

Traktaties horen bij verjaardagen van kinderen! Bij De Rammelaar verplichten we ouders niet tot een bepaald soort traktatie, maar we kunnen ze wel helpen met ideeën en tips. Bij de lunch mag een jarige kiezen of hij/zij knakworstjes of pannenkoekjes als extraatje wil.

#### Afwijkende voeding

Het kan zijn dat kinderen bepaalde voedingsstoffen niet mogen eten i.v.m. allergieën, cultuur of godsdienst. Hierbij worden de richtlijnen en wensen van ouders gevolgd. Deze zijn te vinden bij de kindgegevens.

## Voeding en hygiëne

### Versie 0

#### Voorraad

De voorraad van voedingsmiddelen is te vinden in de voorraadkasten. De voorraad wordt bijgehouden en aangevuld door de eigenaresse. Wensen kunnen door pedagogisch medewerkers doorgegeven worden aan de eigenaresse.

#### Voedingsschema's

Baby's en jongere kinderen hebben hun eigen voedingsschema. Bij dit schema worden de wensen en richtlijnen van ouders aangehouden. De schema's zijn te vinden bij de kindgegevens.

#### ZUIGELINGENVOEDING

Zuigelingenvoeding kan bestaan uit borst- of kunstvoeding. Zuigelingenvoeding wordt bij De Rammelaar altijd uit een fles gegeven.

Ouders geven zelf een speen mee. Flessen zijn op voorraad bij De Rammelaar, wij hebben de Avent flessen.

#### Borstvoeding

Borstvoeding wordt meegegeven door de ouders. Als een moeder dichtbij de opvanglocatie werkt, kan zij ook komen voeden op de locatie. Bij kamertemperatuur (maximaal 25°C) kan borstvoeding maximaal 4 uur bewaard worden. In de koelkast maximaal 2 dagen (temperatuur maximaal 4°C). Indien de borstvoeding ingevroren wordt, kan deze 6 maanden in de diepvriezer bewaard worden. Het ontdooien van moedermelk geschiedt bij voorkeur langzaam in de koelkast, niet in de magnetron. Eenmaal ontdooide voeding moet binnen 24 uur gebruikt worden en mag niet opnieuw ingevroren worden.

Opwarmen kan in de flessenwarmer of in de magnetron. Bij verwarming in de magnetron halverwege en na afloop de fles schudden om onnodig verlies van beschermende stoffen te voorkomen. Moedermelk wordt nooit aangengeld met Nutrilon of andere kunstvoeding.

#### Kunstvoeding

Kunstvoedingen variëren onderling door de verschillende grondstoffen en productiemethodes die door de diverse fabrikanten gebruikt worden. Ondanks dat er verschillen tussen zitten, is de ene soort niet beter dan de andere.

De Rammelaar biedt Nutrilon 1 en 2 aan. We bieden geen kunstvoeding aan die specifiek is voor zuigelingen met problemen als allergieën of spugen. Ouders die gebruik maken van andere voeding dan nutrilon 1 of 2 dienen dit zelf mee te geven van thuis.

#### Het klaarmaken en opwarmen van de flesvoeding

Uitgangspunten:

- Ieder kind heeft een eigen fles en speen. Wanneer dit niet zo is, moeten flessen en spenen na ieder gebruik worden uitgekookt.
- De plaats waar de flesvoeding wordt klaargemaakt moet strikt gescheiden zijn van de verschoonplek.

## **Voeding en hygiëne**

### **Versie 0**

- Hygiëne is bij flesvoeding erg belangrijk. Een baby heeft meer kans op dunne ontlasting als de flessen en spenen niet goed schoon zijn. Ook de spullen waarmee de voeding wordt klaar gemaakt, moeten goed schoon zijn.
- Restjes babyvoeding niet bewaren; melkproducten bederven makkelijk.
- Voeg nooit meer voeding toe dan voorgeschreven.
- Maak voeding per fles klaar.

#### **Stappen:**

- Was voor het klaarmaken van een voeding goed de handen met water en zeep. Droog de handen met schone, het liefst papieren handdoeken.
- Het leidingwater in Nederland is van een goede kwaliteit en staat onder voortdurende controle. Het kan dan ook goed worden gebruikt voor flesvoeding. Er moet wel altijd gewerkt worden met leidingwater dat rechtstreeks, koud uit de kraan komt.
- De voeding kan opgewarmd tot lichaamstemperatuur, 37 graden. Dit kan met behulp van een flessenwarmer of in een maatbeker met heet water. Na gebruik van de flessenwarmer het water hieruit weggooien.  
Opwarmen in de magnetron is ook mogelijk op de volgende wijze:
- Bij voorkeur in de plastic fles.
- De fles niet afsluiten, de speen pas na het verwarmen op de fles zetten;
- Tijdsduur is afhankelijk van hoeveelheid voeding en vermogen van magnetron;
- Goed omschudden voor gebruik om warmte te verdelen, want de voeding is binnenin de fles heter dan aan de buitenkant!
- De temperatuur van de voeding altijd controleren. Druppel een beetje voeding op de binnenkant van de pols of handrug. De voeding dient net zo warm te zijn als de huid.

#### **Reinigen van flessen en spenen**

- Een nieuwe fles en speen voor het eerste gebruik goed uitkoken (fles en speen 3 minuten) tenzij anders op de verpakking staat aangegeven.
- Spoel direct na het drinken de fles en speen om met koud water.
- Was de fles en speen na elke voeding in een afwasmachine op minimaal 55°C. Of maak in heet sop de fles en speen goed schoon met een flessenborstel.
- Zet de fles en speen ondersteboven op een droge, schone doek te drogen.
- Spenen het liefst iedere zes weken vervangen. Flessen vervangen afhankelijk van gebruik en de staat waarin ze verkeren.

#### **Het geven van flesvoeding**

- Neem de tijd om de baby rustig en ongestoord te voeden. Al pratend en knuffelend kan tijdens de voeding een band opgebouwd worden met de baby.
- Dring de baby nooit voeding op, maar let op de reacties. Als de baby genoeg heeft, zal het niet meer zuigen, een beetje spugen, in slaap vallen of juist onrustig worden.
- Wees er alert op dat de speen is aangepast aan de leeftijd en de zuigkracht van de baby.
- Houd er bij de keuze van de speen(stand) rekening mee dat de baby ongeveer 15 minuten drinkt (niet langer dan een half uur).

## Voeding en hygiëne

### Versie 0

- Drinkt de baby sneller, dan is de honger gestild, maar zijn zuigbehoefte nog niet bevredigd. Een fopspeen kan dan geen kwaad.
- Let er tijdens het voeden op dat de fles zo gegeven wordt, dat de speen al vol is als die in het mondje komt. En ook steeds vol blijft tijdens het drinken. Anders zuigt de baby te veel lucht naar binnen.
- Hapt de baby toch veel lucht naar binnen dan kan er halverwege even gestopt worden voor een boertje.

### Boodschappen en hygiëne

Let bij het kopen of het ontvangen van de boodschappen op de volgende dingen:

- Is de houdbaarheidsdatum niet (bijna) verstreken?
- Is de verpakking schoon en niet kapot?
- Is de temperatuur van het product goed?
- De temperatuur van koude producten, zoals vlees en melk, moeten 7°C zijn. Wanneer boodschappen worden gebracht, moet dit steekproefsgewijs gecontroleerd worden met een speciale voedselthermometer.
- Neem eventueel een koeltas mee bij het boodschappen doen, ga direct na het boodschappen doen naar de opvanglocatie terug, koude en diepgevroren producten mogen niet te lang buiten de koelkast/vriezer blijven.
- Ruim de boodschappen direct na binnenkomst of na het boodschappen doen op.

### Bewaren van voedsel

Controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast en vriezer. In de koelkast en vriezer moet een thermometer liggen. Temperatuur koelkast is maximaal 7°C; bij voorkeur 4°C. Temperatuur van de vriezer is -18°C.

Op alle producten moet een houdbaarheidsdatum staan. Wanneer er zelf eten klaar gemaakt wordt of een verpakking geopend, dan moet de bereidingsdatum of openingsdatum op het product gezet worden, bijvoorbeeld met een zwarte viltstift. Verpakkingen zijn na opening maximaal twee dagen houdbaar. Bewaar zelf ingevroren producten niet langer dan drie maanden.

Zet producten met de kortste houdbaarheidsdatum vooraan, zodat ze het eerste worden gebruikt (first in-first out).

Zet de magazijn/koelkast/vriezer niet te vol. Bestel niet te veel. Houdt het overzichtelijk.

Zorg dat alle verpakkingen goed gesloten zijn. Eten in de koelkast goed afdekken met huishoudfolie of overdoen in koelkastdozen. Laat geen eten in conservenblikjes staan.

Let op een goede scheiding tussen rauwe en bereide producten: rauwe producten onder in de koelkast en bereide producten boven in de koelkast zetten om te voorkomen dat bacteriën uit rauwe producten op bereide producten kunnen druppelen.

## Voeding en hygiëne

### Versie 0

Koelkast eenmaal per twee weken schoon maken. Vriezer een maal per drie maanden ontdooien en schoonmaken. Voorraadkast viermaal per jaar schoon maken.

### Lunch en hygiëne

#### *Hygiëne*

- Was voor het eten klaarmaken goed de handen met water en (vloeibare) zeep.
- Zorg voor schone materialen. Zorg dat de etenstafel goed schoon is.
- Voorkom over en weer besmetting van bacteriën (kruisbesmetting).

#### *Temperatuur*

- Haal de producten zo kort mogelijk van tevoren uit de koeling.
- Zet alle producten op tafel. Maak de porties niet te groot.
- Gebruik voor het pakken van de kaas of vlees een schone vork die alleen daarvoor gebruikt wordt. Gebruik voor smeerbaar beleg een schoon mes.
- Melkproducten niet te lang op tafel laten staan (maximaal een half uur buiten de koeling).

### Voeding van thuis

Zet koele producten (bijvoorbeeld melk, melk-producten, brood met kaas en/of vleeswaren) direct na binnenkomst in de koelkast.

### Opruimen en afwassen

Zet eten en drinken dat koel bewaard moet worden na gebruik terug in de koelkast.

Alle gebruikte materialen (pannen, messen, etc.) direct na het eten in de afwasmachine zetten (indien aanwezig), anders aan een zijde van het aanrecht neerzetten.

Verwijder etensrestjes van de borden, eventueel voorspoelen met handwarm water.

Afwas met de hand: afwassen in een heet sopje met een afwasborstel (geen sponsje!), afdrogen met een schone theedoek, schone vaat opruimen en afwasborstel na gebruik schoonmaken en drogen. Theedoeken en vaatdoekje na gebruik in de was.

Machinale afwas: afwasmachine vullen (niet te vol zetten en zo indelen dat nergens water in kan blijven staan), afwasmachine instellen op minimaal 60°C, na afloop de schone vaat uit laten dampen en opruimen. Afwasmachine na gebruik schoonmaken.

### Schoonmaken van de keuken

Maak de keuken schoon volgens het schoonmaakschema (zie schoonmaakschema).