smallsteps

richtlijn voeding en beweging

Opgemaakt door
Compliance

Doelgroep
Locatiemanagers, pedagogisch medewerkers, ouders

Ingangsdatum
Maart 2015

Versie 1.0

www.smallsteps.info

colofon

richtlijn voeding en beweging

Het doel van dit document is het omschrijven van de ambities van Smallsteps omtrent gezonde voeding en beweging voor kinderen. Hierdoor kunnen medewerkers de juiste voedselkeuze maken en voldoende bewegingsactiviteiten aanbieden aan kinderen die de opvang bezoeken.

Doelgroep:	**locatiemanagers, pedagogisch medewerkers, ouders**
Versie:	**1.0**
Ingangsdatum:	**maart 2015**
Opslagplek:	**in map 3: Protocollen**
Bijbehorende documenten:	**handreiking feesten en traktaties**

Met vragen over dit document kun je terecht bij je business partner compliance (kwaliteit)

Overzicht wijzigingen
Dit is de eerste versie.

inhoudsopgave

1. Inleiding 4
2. Voeding 5
Algemeen 5
Vaste en rustige eetmomenten 5
Allergieën en individuele afspraken 5
Traktaties en feestjes 5
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar 6
Drinken 6
Eten 6
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar 7
Algemene uitgangspunten 7
Voedingsaanbod 8
Gemiddelde hoeveelheden 8
3. Beweging 9
Bewegen Binnen 9
Voorbeelden binnenactiviteiten 9
Bewegen buiten 10
Voorbeelden buitenactiviteiten 10
bijlage A: naslagwerken 12
Drukwerk 12
Websites 12
bijlage B: voorbeelden van verschillende eetmomenten 13
Kinderdagverblijf 13
Buitenschoolse opvang 13
bijlage C: do's en don'ts gezonde voeding 14
Do's en don'ts van brood en beleg 14

1. inleiding

Het bieden van gezonde, gevarieerde en verantwoorde voeding aan kinderen staat bij smallsteps hoog in het vaandel. Gezonde voeding is belangrijk, zeker voor kinderen, omdat het de basis legt voor de gezondheid op latere leeftijd en bijdraagt aan de preventie van overgewicht, zowel op jonge leeftijd als op latere leeftijd. Met de leeftijd verandert de behoefte van een kind, omdat het lichaam volop in ontwikkeling is. Veel producten zijn niet per definitie goed of slecht, het gaat om een gezond evenwicht van producten. Deze adviezen met betrekking tot voeding zijn gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Onder verantwoorde voeding verstaan we producten die zo min mogelijk toegevoegde suiker en kunstmatige zoet, kleur-, geur en smaakstoffen bevatten.

Een ander belangrijk onderdeel van onze richtlijn is het bieden van voldoende bewegingsactiviteiten. Bewegen betekent plezier en is goed voor de lichamelijke, verstandelijke, sociale én emotionele ontwikkeling van kinderen. Elke dag bieden wij kinderen de gelegenheid om zoveel mogelijk te bewegen, zowel binnen als buiten.

Voor meer informatie en praktische tips verwijzen we naar de naslagwerken in bijlage A.

2. voeding

algemeen

Vaste en rustige eetmomenten
Wij hanteren vaste eet- en drinkmomenten in het dagritme. Een herkenbaar ritme levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, nemen de tijd en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen en begeleiden ze bij de maaltijd. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* (binnen de maximale aanbevolen hoeveelheden van het Voedingscentrum) het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Allergieën en individuele afspraken
Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het gewenst is om af te wijken van onze voedingsrichtlijn, bijvoorbeeld bij een dieet, of een bepaalde geloofs- of levensovertuiging.

Traktaties en feestjes
Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag kan een traktatie passen. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. In het document 'Handreiking feesten en traktaties' staan toelichting en tips voor ouders over hoe zij om kunnen gaan met traktaties in de kinderopvang.

Bij speciale gelegenheden zoals bijvoorbeeld bij een zomerfeest, open dag en opa en oma dag bieden wij ook zo veel mogelijk gezonde traktaties aan (zoals een puntzakje met naturel popcorn, minikrentenbolletje met vlaggetje, leuk ingepakt rozijnendoosje etc.) Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen te beperken.

Bij een 'kook-activiteit' op het kinderdagverblijf of de buitenschoolse opvang en in vakantieperiodes kunnen gerechten worden gemaakt die mogelijk wat minder gezond zijn (b.v. pannenkoeken, pizza, koekjes). Hierbij wordt op de locatie rekening gehouden met de frequentie van deze 'uitzonderingen' en zoveel mogelijk gebruik gemaakt van gezonde ingrediënten.

voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding. Wanneer baby's nieuwe voedingsmiddelen aangeboden krijgen gebeurt dit altijd in overleg met de ouders.

Drinken

Melk

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding brengen ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) mee naar het kinderdagverblijf (zie ook: richtlijnen voor ouders; moedermelk, op Smallstepsnet, voor mijn werk/kwaliteit)
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard. Flesvoeding wordt daarom in poedervorm aangeleverd, zo mogelijk afgepast in een bakje. (Tenzij op locatie anders afspraken gemaakt zijn over het gebruik van flesvoeding)
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk (of borstvoeding) . Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij/zij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten, en te veel eiwit.

Ander drinken

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Wij bieden zo min mogelijk zoete dranken zoals limonadesiroop of diksap aan. Deze bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, kan het zijn dat het kind geen dorst heeft. Tijdens de eet- en drinkmomenten stimuleren we kinderen wel om te drinken. Tussendoor zijn kinderen altijd vrij om water te nemen. De medewerkers houden in de gaten of de kinderen voldoende drinken en bieden zo nodig de kinderen die te weinig drinken tussendoor drinken aan. Als een kind weinig heeft gedronken wordt dit tijdens de overdracht aan de ouders verteld.
- Bij warm weer wordt aan de kinderen vaker water aangeboden.

Eten

(Eerste) hapjes

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn 'Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg' is dit tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngemaakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd of in sommige situaties uit een potje. (Kant-en-klaar voeding uit een potje bevat alle voedingsstoffen die het kind nodig heeft. Het nadeel is echter dat de smaken meestal zijn gemengd. Zo went het kind niet aan "losse" smaken op zijn bordje) We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij deze beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, krijgt het stukjes vers fruit en groente.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli.

Brood en broodbeleg

- Vanaf 6 maanden kan een kind brood krijgen. We beginnen met kleine stukjes lichtbruin brood. Zo wennen de darmen rustig aan vezels in de voeding. Gaat dat goed, dan wordt overgegaan op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte dieetmargarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 8 .
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Zoete dranken
Wij bieden zo min mogelijk zoete dranken zoals limonadesiroop of diksap aan. Deze bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Wij geven de kinderen water (bijvoorbeeld met eventueel een schijfje sinaasappel). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

Smeersel
Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Vanaf 4 jaar krijgen de kinderen halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.

Hartig én zoet beleg
Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend, zie tabel op blz.8). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen gewone smeerkaas
Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we magere smeerkaas met minder zout, magere zuivelspread of hüttenkäse.

Geen (smeer)leverworst
Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees
Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Warme maaltijd
Op sommige locaties wordt aan de kinderen een warme maaltijd aangeboden. Deze maaltijden zijn afkomstig van erkende leveranciers. De maaltijden samen samengesteld volgens 'de richtlijnen goede voeding' van het Voedingscentrum en voldoen hierdoor aan de aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen voor kinderen.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod:

Drinken
• Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
• Volkorenbrood of bruinbrood; • Zachte (dieet)margarine of halvarine (zie aandachtspunt); • Zoet beleg, zoals appelstroop, halvajam, vruchtenhagel, honing (niet aan kinderen jonger dan 1 jaar) of (seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes; • Hartig beleg (mager), zoals 20+ en 30+ kaas, ham, kipfilet, casselerrib, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, magere zuivelspread, vegetarische smeerworst; • (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer; • Ei (hard gekookt of gebakken)
Tussendoor
• Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit); • (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes; • Rijstwafel, soepstengel, volkoren knäckebröd, krentenbol; • Volkoren ontbijtkoek, lange vinger, biscuitje.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. 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. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoefte van elk kind.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Melk(producten)	2-3 bekertjes (300 ml)	2 normale bekers (400 ml)	3 normale bekers (600 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	50-60 gram	60-80 gram	80-100 gram
Margarine/halvarine voor op brood	5 g/sneetje (dieet)margarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra's	100 kcal	200 kcal	200-300 al

3. beweging

We bieden kinderen iedere dag veel mogelijkheden tot spelenderwijs bewegen. Hierdoor kunnen we een bijdrage leveren aan plezierbeleving aan bewegen en spelen, preventie van overgewicht op jonge leeftijd en goede motorische, sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Door beweegspelletjes leren kinderen samen spelen, ruzie maken en tegenslagen verwerken. Daarnaast ontwikkelen zij het besef dat dagelijks bewegen normaal is voor ieder kind en bijdraagt aan een gezonde levensstijl.

bewegen binnen

We geven de kinderen de gehele dag de mogelijkheid om te kunnen bewegen en zorgen hierbij dat de randvoorwaarden aanwezig zijn:

- we zorgen dat de inrichting van de ruimtes aansluit bij de beweeg –en ervaarbehoeftes van kinderen
- we sluiten aan bij de spontane beweegervaringen van de kinderen
- we bieden bewegingsactiviteiten aan die passen bij de leeftijd van de kinderen , zowel bij baby's, dreumesen en peuters als bij kinderen in de verschillende basisschoolleeftijden
- we laten baby's slechts voor een korte periode (maximaal 10 minuten) in een wip-stoeltje zitten en alleen met een reden zoals bij het geven van voeding of in verband met de veiligheid. We zorgen ervoor dat baby's gedurende de dag zoveel mogelijk vrij kunnen bewegen op de grond of in de box (waarbij in de box voldoende bewegingsvrijheid is doordat overbodig speelgoed hierin is verwijderd)
- bij alle bewegingsactiviteiten nemen de pedagogische medewerkers een actieve houding aan. Het maakt het meedoen voor kinderen toegankelijker.

Voorbeelden binnen activiteiten

Baby's
Liggen op de buik of zij: in de box voor een spiegel, op de grond, op de commode tijdens het verschonen. Bied speelgoed aan waar de baby naar kan reiken.
Rollen: gebruik je stem om aandacht te vragen en het kind uit te lokken tot rollen, leg een kussen of andere verhoginkjes schuin neer om vanaf te rollen
Kruipen: uitnodigen om naar je toe te kruipen, speurtochtje achter de gordijnen of de box, leg verhoginkjes neer waar overheen gekropen kan worden
Optrekken tot staan: zorg voor allerlei dingen waar een kind zichzelf aan op kan trekken: hekje van de grondbox, lage tafel, jouw broekspijpen, etc. Nodig een kind uit tot optrekken door bijvoorbeeld wat speelgoed op de tafel te leggen.
Lopen: verschillende soorten ondergrond zoals zachte mat, vloerbedekking, zeil, etc. Hulpmaterialen zoals poppenwagen, kruiwagens, duwkarren, etc.
Mat omgevouwen in 2 hoepels vormt een schommel, plank over een bankje en je hebt een wip, schommels
Allerlei beweegspelletjes op schoot met en zonder muziek.
Dreumesen en peuters
Dozen en hoekjes om in en onderdoor te kruipen, bankjes om overheen te lopen, verhoginkjes neerleggen om over te kruipen/lopen.
Dingen om vanaf of in te springen: klimbank , glijbaan, klimhuisje, grote stapelblokken, hoepels
Allerlei beweegspelletjes waarbij gezongen wordt
Ochtendgymnastiek
Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes
Een parcours maken van zachte blokken

Bso: kleuters
Spelactiviteiten, gymnastiek, balspelen
Een parcours maken
Allerlei beweegspelletjes waarbij gezongen wordt
Dingen om vanaf of in te springen: klimbank , glijbaan, klimhuisje, grote stapelblokken, hoepels
Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes
Bso: 6-12 jaar
Materialen: darts, kegelen, boksbal,
Spelactiviteiten, gymnastiek en diverse verschillende indoorsporten zoals judo, balsporten, badminton, etc. Kan ook worden aangeboden in workshops in samenwerking met een sportvereniging.

bewegen buiten

Buitenspelen levert een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen; het doet een groter beroep op het evenwichtsgevoel dan binnen spelen, er is meer ruimte en de verre horizon is er als oriëntatiepunt. Zo is op gras spelen heel anders dan op zand of op steen. Daarom wordt er minstens één keer per dag en waar mogelijk vaker buiten gespeeld, ook met de jongste kinderen. Als het weer niet heel mooi is, wordt er ook buiten gespeeld tenzij medewerkers inschatten dat dit niet verantwoord is.

Voorbeelden buitenactiviteiten

Baby's
Liggen op de buik of zij: in het gras, op een kleed, aanbieden van speelgoed waar de baby naar toe kan reiken
Rollen: gebruik je stem om aandacht te vragen en het kind uit te lokken tot rollen, leg een kussen of andere verhoginkjes schuin neer om vanaf te rollen, in het gras, op een kleed
Kruipen: uitnodigen om naar je toe te kruipen, speurtochtje achter de struiken, gebruik verhoginkjes in de buitenruimte om er overheen te kruipen
Optrekken tot staan: optrekken aan het hekje, jouw broekspijpen, vaste speeltoestellen
Lopen: verschillende onderlagen: gras, zand, tegels, houtsnippers, etc. Hulpmaterialen zoals loopkarretje, loopfiets, etc.
Schommelen
Allerlei beweegspelletjes op schoot.
Dreumesen en peuters
Ballen, schommel
Dingen om vanaf of in te springen: klimhuisje , glijbaan, boomstammetjes, hoepels
driewieler, skelter, fietsje, step, kruiwagen, tractor en aanhanger
Ochtendgymnastiek
Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes
Een parcours maken over het buitenterrein
Allerlei spelletjes als tikkertje, verstoppertje, pakkertje
Bso: kleuters
Materialen: ballen, waterpistool, springtouw, stelten, fiets, skelter, rolschaatsen, skates, skateboard, stoepkrijt, vlieger, knikkers
Een parcours maken over het buitenterrein
Klimmen en springen op klimrek met rekstok, schommel, wip, glijbaan. Kan op eigen terrein, maar ook op schoolplein of in een speeltuin
Allerlei spelletjes als tikkertje, verstoppertje, pakkertje
Balspelen zoals tikkertje met de bal

Bso: 6-12 jaar
Materialen: skeelers/skateboard, springtouw, ballen, waterpistolen, hockeystick, badmintonrackets, tafeltennis.
Tikkertje en verstoppertje
Springen en klimmen op toestellen in een speeltuin of op het schoolplein
Sport en spelactiviteiten: balsporten, atletiek. Kan ook worden aangeboden in workshops in samenwerking met een sportvereniging.

bijlage A: naslagwerken

Voor meer achtergrondinformatie kan gebruik worden gemaakt van de onderstaande bronnen.

Drukwerk

Doelgroep	Boek	Omschrijving
Ouders	Alles over gezond eten en bewegen baby en peuter, Voedingscentrum	Dit boek helpt ouders om thuis een basis voor een gezonde leefwijze te creëren voor hun kinderen van 0-4 jaar.
Ouders	Alles over gezond eten en bewegen voor kinderen van 4-18 jaar van het Voedingscentrum	Dit boek helpt ouders om thuis een basis voor een gezonde leefwijze te creëren voor hun schoolgaande kinderen.
Ouders	Feest, 46 traktaties voor school en thuis, Voedingscentrum	Voorbeelden van allerlei traktaties
Pedagogisch medewerkers, ouders	Oeps, folder over gezonde voeding in de kinderopvang Voedingscentrum	Folder over gezonde voeding in de kinderopvang
Pedagogisch medewerkers, ouders	De eerste hapjes Voedingscentrum	Folder over de eerste hapjes
Pedagogisch medewerkers, ouders	Gezond eten en bewegen met kinderen 1-3 jaar Voedingscentrum	Folder met praktische tips
Pedagogisch medewerkers, ouders	Gezond eten en bewegen met kinderen 4-8 jaar Voedingscentrum	Folder met praktische tips
Pedagogisch medewerkers, ouders	Gezond eten en bewegen met kinderen 9-13 jaar Voedingscentrum	Folder met praktische tips
Kinderen	Na-aapje avonturen: Na-aapje gaat koken Na-aapje gaat spelen Voedingscentrum	Leuke en leerzame voorleesboekjes over gezond eten en bewegen

Websites

www.voedingscentrum.nl
Het Voedingscentrum is de autoriteit die consumenten wetenschappelijk onderbouwde en onafhankelijke informatie biedt over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. Op deze site is alle informatie met betrekking tot voeding te vinden voor jong en oud.

www.gezondtrakteren.nl
Op deze site staan allerlei voorbeelden van gezonde traktaties

www.huisvoorbeweging.nl/bewegen-stimuleren/beweegkriebels/over-beweegkriebels/
Beweegkriebels gaat over bewegen met jonge kinderen, over een actieve leefstijl en over het aanbieden van beweegmogelijkheden.

bijlage B: voorbeelden van verschillende eetmomenten

Kinderdagverblijf

Tussendoor:

- 1 portie fruit
- 1 biscuitje, lange vinger
- 1 plakje volkoren ontbijtkoek
- 1 rijstwafel
- 1 volkoren cracker met mager beleg
- Water of (vruchten)thee zonder suiker

Lunch:

- bruin of volkoren brood met mager beleg
  tomaatjes of plakje komkommer
  1 bekertje halfvolle melk

Warme maaltijd (geleverd door vaste leveranciers):

- Aardappel, bloemkool en hamlapje
- Pasta met tomatensaus en gehakt
- Rijst met boontjes en kip

Buitenschoolse opvang

Tussendoor:

- 1 portie fruit
- brood met beleg
- 1 plak volkoren ontbijtkoek
- 1 volkoren cracker met mager beleg
- Water of vruchtenthee zonder suiker

Broodmaaltijd tijdens vakantiedagen:

- Bruin of volkoren brood met mager beleg
- 1 beker halfvolle melk
- rauwkost

bijlage C: do's en don'ts gezonde voeding

Do's en don'ts van brood en beleg

Doen!	**Waarom?**
Volkorenbrood of bruinbrood.	Hier zitten veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.
Zachte dieetmargarine en vanaf 4 jaar halvarine.	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. Daar zitten ook de goede vetten in, maar bevatten minder calorieën.
Zoet beleg, zoals appelstroop, (halva)jam of fruit, geprakt of in kleine stukjes. Vanaf 1 jaar mag honing ook gegeven worden.	Zoet beleg kan net zo gezond zijn als hartig beleg, als je maar let op de hoeveelheid toegevoegde suikers en vet. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
Hartig beleg (mager), zoals 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, magere zuivelspread, vegetarische smeerworst, ham, kipfilet, kalkoenfilet of een plakje beenham.	In veel kaas en vleeswaren zit vooral ongezond vet. De magere soorten zijn goede keuzes. Smeerkaas is alleen maar een goede keus als je de zoutarme variant neemt met minder vet. Er staat dan op het etiket dat het minder dan 2,3 gram zout (=0,9 g natrium) bevat per 100 gram. Ook bij andere kaassoorten heeft de minst zoute variant de voorkeur.
Groente en fruit, zoals tomaat, worteltjes, komkommer, banaan, appel en aardbei.	Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels.
Niet doen!	**Waarom?**
Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladehagel en -pasta.	Dit type zoet beleg levert veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.
(Smeer)leverworst.	(Smeer)leverworst bevat veel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Daarom is de aanbeveling: kinderen tot 1 jaar: 1 of 2 boterhammen per week. Kinderen tussen 1 en 3 jaar: maximaal 3 boterhammen per week. Omdat kinderen vaak thuis al (smeer)leverworst eten, is het risico te groot dat ze te veel vitamine A binnenkrijgen als ze het ook in de kinderopvang krijgen.

Producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte gerookte vis.	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Gewone smeerkaas.	Gewone smeerkaas bevat te veel zout. En de nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. We bevelen aan om kinderen niet meer dan 1 of 2 boterhammen met gewone smeerkaas per week te geven. Omdat ze thuis misschien al smeerkaas krijgen, is het verstandig dit niet in de kinderopvang te gebruiken. Magere smeerkaas met minder zout (per 100 g minder dan 2,3 gram zout of minder dan 0,9 gram natrium) kan wel worden gegeven.
Alleen bij uitzondering	**Waarom?**
Niet-mager hartig beleg, zoals volvette (48+) kaas, roomkaas en boterhamworst.	In volvette kaas en in vettere soorten vleeswaren zit vooral verzadigd vet. Omdat deze producten ook goede voedingsstoffen bevatten, kun je ze wel bij uitzondering geven. Maar het is belangrijk om vooral magere varianten te kiezen.

Do's en don'ts van drinken

Doen!	**Waarom?**
Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangelengde lauwe (vruchten)thee zonder suiker.	In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone (zwarte) thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 kopjes zwarte thee of 4 kopjes groene thee. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet kun je het iets vaker geven.
Melk tijdens ontbijt en lunch: magere -, halfvolle-of karnemelk (voor kinderen vanaf 1 jaar). Magere- of halfvolle yoghurt (ook voor kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar, een beetje naast de borstvoeding of opvolgmelk).	Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt.
Met mate	
Een glas vruchtensap (liefst met vezels en vitamine C).	Vruchtensap kan ook, maar let er wel op dat de kinderen hier niet te veel van nemen. Dit soort dranken leveren namelijk veel calorieën.
Niet doen!	
Alle zoet smakende drankjes.	Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.

Extra aandachtspunten	
Diksap en aanmaaklimonade.	Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus. Help de kinderen een gezond gewicht te behouden en geef ze iets anders te drinken, zoals water of lauwe thee.
Light-dranken.	Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën.
Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.	Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering.
Zoete dranken met extra vitamines.	Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.
Niet nodig	
Speciale peuter- groei- of dreumesmelk of pyjama papjes.	Het is niet slecht voor ze, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig.

Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor

Doen!	**Waarom?**
Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of radijsjes.	Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.
Rijstwafel, volkoren knäckebröd, volkoren crackertjes, krentenbol, soepstengel, volkoren ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, volkorenbiscuitje, eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.	In de tussendoor eetmomenten kun je volop variëren met producten. Het hoeft dus niet alleen groente en fruit te zijn. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!
Niet doen!	**Waarom?**
Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.	Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna.