

## Beleid gezonde leefstijl Sam&ko januari 2016

### INLEIDING

Sam&ko wil een gezonde leefstijl bevorderen. Het stimuleren van gezonde voeding en het bevorderen van beweging staan hierbij centraal. Het beleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum, consultatiebureau en de beweegnormen van Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Bij veranderingen van richtlijnen en adviezen passen we ons beleid aan.

Kinderen die gezond eten en elke dag actief bewegen zitten lekkerder in hun vel en:

- zijn minder vaak ziek;
- kunnen zich beter concentreren;
- hebben minder kans op overgewicht;
- ontwikkelen een gezonde leefstijl.

### Visie

Bij Sam&ko dragen wij bij aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl van onze kinderen, voor nu maar ook voor later, door het stimuleren van goede voeding en het bevorderen van beweging.

### Verantwoordelijkheid

- Binnen alle locaties wordt dit leefstijlbeleid gehanteerd, alle medewerkers zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van dit beleid.
- Elke team is gezamenlijk verantwoordelijk voor de uitvoeringsafspraken met betrekking tot de activiteiten tbv het bewegen en buitenspelen. Zo kan bv het programma “Stoekruimels” ingezet worden.
- Voor elke locatie is er een activiteiten/voedingsbudget, waarvoor het team gezamenlijk verantwoordelijk is. Uitvoeringsafspraken worden per locatie gemaakt.
- De pedagogisch medewerkers hebben een voorbeeldfunctie ten aanzien van een gezonde leefstijl. Voor wat betreft eten, traktaties en bewegen volgen zij dezelfde richtlijnen als de kinderen.
- De staffunctionaris pedagogiek is verantwoordelijk voor het volgen van relevante ontwikkelingen t.a.v. voeding en bewegen en het zonedig aanpassen van beleid, bestellijsten en menukaart. Tevens zorgt de staffunctionaris voor het betrekken en informeren van divisie manager, cluster managers en pedagogisch medewerkers bij beleidsveranderingen.
- De divisie manager is verantwoordelijk voor het opnemen van scholing op het gebied van bewegen, voeding en leefstijl in het jaarlijkse programma deskundigheidsbevordering.

### Samen met ouders / verzorgers

Pedagogisch medewerker nemen een adviserende houding aan om ouders te stimuleren gezond te eten, gezond te trakteren en te bewegen met de kinderen. Concreet betekent dit dat pedagogisch medewerkers tijdens het kennismakingsgesprek ouders op de hoogte brengen van het leefstijlbeleid. Maar ook middels overdrachten, themabrieven, individuele oudergesprekken en ouderavonden kan het leefstijlbeleid, of onderdelen daarvan, onderwerp van gesprek zijn.

## **VOEDING**

Bij het opstellen van het gezonde leefstijlbeleid is uitgegaan van de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Het Voedingscentrum past haar informatie aan naar nieuwe inzichten van de Gezondheidsraad. [www.voedingscentrum.nl/professionals](http://www.voedingscentrum.nl/professionals)

### **Pedagogische aspecten**

- In het dagritme zijn vaste momenten voor de lunch en tussendoortjes gepland. Het dagritme geeft structuur en duidelijkheid aan het kind.
- De pedagogisch medewerkers brengen kinderen spelenderwijs normen en waarden bij. Onder andere tafelmanieren zoals eten met bestek en niet praten met volle mond. De gewenste tafelmanieren zijn afhankelijk van de leeftijd van de kinderen.
- De pedagogisch medewerkers dekken de tafel met behulp van de kinderen en betrekken hen ook bij het afruimen. Dat kan ongeacht de leeftijd spelenderwijs plaatsvinden.
- Bij de maaltijden is er sprake van vaste rituelen, zoals bij de jonge kinderen het zingen van een liedje en/of het elkaar smakelijk eten wensen.
- 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 om pedagogische redenen met de kinderen mee. Dit betekent dat zij eten wat ook de kinderen eten.
- De kinderen worden aangemoedigd om (zelfstandig) te eten, maar krijgen ruimte voor eigen keuzes. Het kind mag zelf kiezen uit dat wat wordt aangeboden.
- De pedagogisch medewerkers stimuleren de kinderen om te eten en te proeven maar dwingen de kinderen niet.
- 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**

Voedingsdiëten, die zijn voorgeschreven door het consultatiebureau of de specialist worden gezien als medicatie en vallen daarom onder de verantwoordelijkheid van de ouders. Wanneer voeding afwijkt van de standaard aangeboden voeding vragen we de ouder dit zelf mee te geven. Er wordt rekening gehouden met allergieën of voedingsgewoonten vanuit een geloofsovertuiging. Ingaan op een individuele voedingswens is mogelijk indien deze past binnen het voedingsbeleid.

### **Traktaties**

Er kunnen zowel niet eetbare- als eetbare traktaties aangeboden worden, we vinden het belangrijk dat alle eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Voor jonge kinderen is een traktatie al snel een hele maaltijd. We vragen ouders de traktatie klein en niet te calorierijk te maken, en de traktaties voor de medewerkers en kinderen gelijk te houden. Voor traktatietips en andere ideeën kunnen ouders terecht op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

Wanneer pedagogisch medewerkers de traktatie niet verantwoord of te veel vinden, zullen zij deze niet (geheel) door de kinderen op laten eten. Het wordt dan mee naar huis gegeven. Een traktatie kan een tussendoortje vervangen maar niet het fruitmoment.

Doordat de BSO groepen groot zijn is de kans aanwezig dat kinderen heel vaak een traktatie krijgen en bovendien trakteert een schoolkind ook al op school. Voor de BSO geldt daarom het uitgangspunt dat de kinderen niet trakteren als ze jarig zijn. Op de BSO-locaties wordt de verjaardag uiteraard wel

op andere wijze gevierd. Wanneer kinderen jarig zijn in de vakanties kunnen ouders afwijken van deze lijn, zodat de kinderen in de vakantie-BSO kunnen trakteren.

### **Bestellijst en menukaart**

Om te kunnen borgen dat we een gevarieerd en verantwoord voedingsaanbod hebben, is er een basis bestellijst samengesteld. Deze lijst is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Pedagogisch medewerkers maken bovendien gebruik van een menukaart. De menukaart bestaat uit producten van de basis bestellijst. Per eetmoment staat beschreven uit welke producten gekozen kan worden en tevens worden richtlijnen voor passende hoeveelheden aangegeven.

### **Feestdagen, speciale gelegenheden en activiteiten met voeding**

Op dagen met speciale tradities voor wat betreft eten (zoals pepernoten met Sinterklaas) of bij bijvoorbeeld kook- en bakactiviteiten kan er afgeweken worden van de basis bestellijst. Er is een speciale bestellijst voor dit soort gelegenheden maar nog altijd wordt er ook dan gelet op zoveel mogelijk gezonde voeding.

### **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**

In de protocollen staat beschreven hoe we omgaan met maaltijd (voor)bereiding, hygiëne, onderhoud flessen/spenen en andere relevante zaken.

## **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 hebben kinderen die regelmatig en voldoende bewegen aantoonbaar minder kans op overgewicht.

### **Uitgangspunten**

Bij het opstellen van het gezonde leefstijlbeleid is 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.

#### 4-12 jaar

De Nederlandse norm gezond bewegen is voor kinderen tussen 4-12 jaar minstens een uur per dag matig intensief lichamelijk activiteit (buitenspelen, fietsen, skateboarden).

#### 0-4 jaar

Er is geen Nederlandse norm voor kinderen tussen de 0-4 jaar maar er wordt aanbevolen om baby's en dreumesen (0-1 jaar) die nog niet zelfstandig kunnen lopen, dagelijks verschillende keren te laten bewegen, door bijvoorbeeld te rollen inkruipen, reiken en grijpen en/of interactieve vloerspelletjes. Voor peuters en dreumesen (1-3 jaar) die zelfstandig kunnen lopen wordt aanbevolen om dagelijks ten minste drie uur actief te zijn.

### **Bewegingsactiviteiten binnen en buiten**

Bij Sam&ko worden er elke dag diverse ontwikkelingsgerichte beweeg- en spelactiviteiten aangeboden zowel binnen als buiten. Deze beweging stimulerende activiteiten maken onderdeel uit het dagprogramma.

Naast 'bewegen' is 'plezier in de natuur' een belangrijk speerpunt bij Sam&ko. Wij vinden het van groot belang dat kinderen dagelijks buitenspelen en zich hierbij bewust zijn van de wereld om hen heen zoals de seizoenen, het weer en de dieren. Zodoende ontwikkelen zij hun kennis, waardering en respect voor de natuur. Daarnaast vinden we buitenspelen belangrijk om de zelfstandigheid van de kinderen te bevorderen.

Bij de dagopvang spelen de kinderen minimaal twee keer per dag buiten. We streven ernaar dat de totale tijd die zij buitenspelen minimaal een uur bedraagt. Bij de peuterspeelzaal en de buitenschoolse opvang streven we naar minimaal een half uur. Bij de vakantie-BSO is dit natuurlijk meer. Naast vrij spel waarbij de kinderen vaak veel bewegen, worden er ook altijd geleide buitenactiviteiten geboden die de beweging stimuleren, deze nemen minimaal de helft van de tijd in. Dit kan variëren van een tikspelletje tot het afleggen van een klein parcours. De medewerkers doen actief mee.